گۆڤارەکی مانگانەی تەندروستیی پزیشکییە

پزیشک

سالی سێیەم
30-31
FEB-MAR - 2013

www.pzishkmagazine.com

منتدى إقرأ الثقافي
WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

ڕا پرسی:

هۆکارەکانی چوونی نەخۆش بۆ دەرەوەی وولات

شێرپەنجەی مەمک

پرۆسێسی دروستبوونی گرێی مەمک
هۆکارەکانی تووش بوون بە شێرپەنجەی مەمک
نیشانەکان و دەستنیشان کردنی
قۆناغەکان و چارەسەرکردنی

فریاگوزارییە سەرەتاییەکان

هەناسەی دەستکرد و شێلانی دڵ
خوێن بەربوون و شکاوی
فریاگوزارییەکان لە کاتی
گەزتنی ئاژەڵان و سووتان

دیاردەی خۆکووشتن لە منداڵان



دەمارەخانە کارگەیەکی پێشکەوتووە

شێرپەنجەی خوێن

مێژوو و جۆرەکانی شێرپەنجەی خوێن
هۆکارەکان و نیشانەکانی
دەست نیشان کردن و چارەسەرکردنی



ئەم کتێبە

لە ئامادەکردنی پێگەی

(منتدى إقرأ الثقافي)ە

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

بۆ سەردانی پەیجی پێگە:

/https://www.facebook.com/iqra.ahlamontada

بۆ سەردانی پێگەکە:

http://iqra.ahlamontada.com



چی بکەین لە ڕۆژی جیهانیی شێرپەنجە؟؟

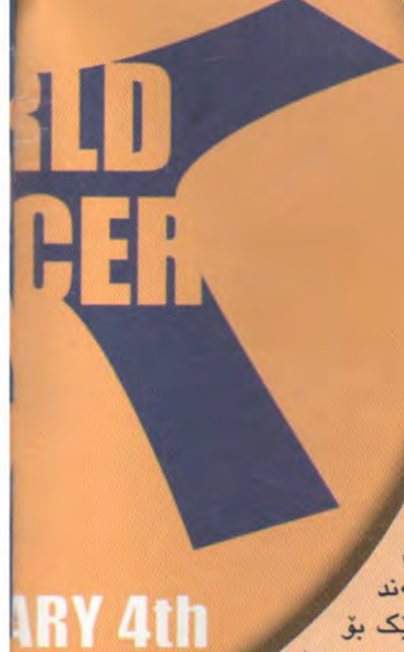
دکتۆر جەنگی شەوکەت ساڵەیی
پسپۆڕی نەخۆشییەکانی شێرپەنجە
نەخۆشخانەی رزگاریی فێرکاری
ئەندامی دەستەی راوێژکاری گۆڤاری پزیشک



هەموومان دەزانین کە شێرپەنجە نەخۆشییەکی کوشندەیە ئەگەر بێتو بە رێکو پێکی مامەڵەی لەگەڵ نەکرێت و چارەسەر نەکرێت، بەڵام کەممان دەزانین کە شێرپەنجە نەخۆشییەکە تا ڕادەیەک دەتوانین خۆمانی لێ بپارێزین وە ئەگەری تووشبونمان دوربخەینەوە، نەخۆشییەکە ئەگەر هاتوو زوو دەستنیشان کرا بە زوویی چارەسەر کرا دەتوانرێت بنبربکرێت. وە هەروەها لە قۆناغە پێشکەوتۆکانیشدا دەتوانرێت یارمەتی کەسانی تووشبوو بدرێت بەوەی ئازاریان کەم بکرێتەوە وە خێرایی بەرەو پێش چوونی نەخۆشیەکە و تەشەنە کردنی کەم بکەینەوە.

شێرپەنجە تەنها یەک نەخۆشی نیە، لە ڕاستیدا زیاتر لە ١٠٠ جۆر نەخۆشییە وە هەموو ئۆرگانەکانی لەشی ئادەمیزاد ئەگەری توشبوونی بەم نەخۆشیە هەیە، لە مێ شێرپەنجەی مەمک لە هەمووی زیاتر بڵاوە وە لە نێر شێرپەنجەی پرۆستات بەڵام کوشندەترین جۆر لە هەردوو رەگەز شێرپەنجەی سیپەلکە. لێکۆڵینەوەکان سەلماندویانە کە نەخۆشی شێرپەنجە بە کوشندەترین نەخۆشی دەژمێردرێت لە دوای نەخۆشیەکانی دڵ. شێرپەنجە بە تەنها خۆی زیاتر خەڵک لە ناو دەبات وەک لە ئایدز و مەلاریا و نەخۆشی سیل پێکەوە مردن. بە گوێرەی دوا ئامارەکانی رێکخراوی تەندروستی جیهانی لە الی ٢٠١٠ زیاتر لە ١٢ ملیۆن کەس لە جیهاندا دەستنیشان کراون بە نەخۆشی شێرپەنجە وە زیاتر لە ٧ ملیۆن کەس گیانیان لە دەست دا بە هۆی ئەم نەخۆشییەوە کە دەکاتە ١٣٪ لە هۆکارەکانی مردن لە جیهاندا وە شێرپەنجەی سیپەلک پشکی شێری بەردەکەوێت لەم رێژەیە (زیاتر لە ملیۆنێک و سێ سەد هەزار) . ئەگەر چالاکانە کار نەکرێت بۆ کەمکردنەوەی تووشبون و قەڵاچۆکردنی، ئەوا پێشبینی ئەکرێت بۆ ساڵی ٢٠٣٠ ساڵانە نزیکەی ٣٠ ملیون کەس توشببن وە نزیکەی ١٧ ملیون کەس پێی بمرن کە زۆرترینیان (٧٠٪) لە ولاتە کەمدەرامەت و دواکەوتۆکانن.

جگەرەکێشان یەکێکە لە هۆکارە هەرە سەرەکیەکانی تووش بوون بە شێرپەنجە وە ٢٠٪ لە مردن بە هۆی شێرپەنجە بە گشتی وە ٧٠٪ مردن بە هۆی شێرپەنجەی سیپەلک لە جیهان دەگەرێتەوە بۆ جگەرە کێشآن. جگە لە , جگەرە کێشان هەندێ هۆکاری تر هەن کە دەبنە هۆی توش بوون بە شێرپەنجە وەکو: قەڵەوی، خواردنی نا تەندروست وەک کەم خواردنی سەوزە و میوە وە زۆر خواردنی چەوری و گۆشت وە زۆر خواردنی بە قوتوکراو و مەییو ، هەروەها نەکردنی وەرزش، زۆر خواردنەوەی مەشروبی کحولی وە هەوکردنی ڤایروسیی بەتایبەتی ڤایرۆسی جگەرلە جۆری ب وە س وە ڤایرۆسی هیومن پاپیلۆما ڤایروس کە تووشی ملی منداڵدان دەبێت لە ئافرەت. زانست سەلماندویەتی کە بە دوور کەوتنەوە لەم هۆکارانە داتوانین بە رێژەیەکی باش خۆمان بپارێزین وە ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجە کەم بکەینەوە بە ڕێژەی ٤٠٪ . هەروەها ئەگەر پلانی تۆکمەمان هەبێت بۆ زوو دەستنیشان کردنی (دەستنیشان کردنی پێش وەخت) ئەم نەخۆشییە ئەوە دەتوانین زووتر بنبڕی بکەین وە رێژەی مردن کەم بکەینەوە بە ڕادەیەکی بەرچاو. لە وولاتە یەککگرتوەکانی ئەمریکا توانراوە رێژەی مردن بە شێرپەنجەی مەمک بە ١٥٪ کەم بکرێتەوە لەم ساڵانەی دوایی بە هۆی پا بەند بونیان بە بەرنامەیەکی رێک و پێک بۆ دەستنیشان کردنی پێش وەخت. هەروەها باش زانراوە کە ئەگەر بێتوو شێرپەنجە بە گشتی لە قۆناغەکانی سەرەتاییدا دەستنیشان بکرێتو چارەسەر بکرێت ئەوە داتوانرەت نزیکەی ٥٠٪ تووشبووان بە تەواوی چارەسەر بکرێن ئەمەش ریژەیەکی زۆر باشە بۆ نەخۆشییەک کە بە کوشندە ناسراوە. هەرچەندە هەندێ جار بە داخەوە هەر



ئەوەندە دەتوانین بکەین کە ئێشو ئازاری نەخۆشەکە کەم بکەینەوە بە تایبەتی لەو نەخۆشانەی کە لە قۆناغێکی پێشکەوتوو دەستنیشان دەکرێت .

شێرپەنجە بەوە ناسراوە کە زیاترە لەوەی کە تەنها نەخۆشییەک بێت، بەڵکو کێشەیەکی کۆمەڵایەتیە، دەردێکی خێزانیە ئەنجامو رەنگدانەوەی لەسەر هەموو ئەندامانی خێزانی کەسی تووشبوو هەیە بۆیە هەوڵ دان بۆ خۆ پاراستن لێی ئەرکێکی مرۆڤایەتیە وە ئەرکی هەموومانە. هەر بۆیە لە جیهاندا رۆژی ٤ ی مانگی ٢ (شوبات) لە هەموو ساڵێک دەستنیشان کراوە وەک رۆژی شێرپەنجە (بەرەنگار بوونەوەی شێرپەنجە) کە تیایدا لە ساڵی ٢٠٠٠ لە وڵاتی فەرەنسا زەنگی خەتەری ئەم نەخۆشیە لێدراو ... هەموو وڵاتانی جیهان رێک کەووتن لەسەر ... ەوەی کە لەم رۆژەدا هەموو پێکەوە ... ەست لە دەستی یەک کار بکەن ... ۆ بەرەنگاربوونەوەی ئەم نەخۆشیە.

... با لەم رۆژەدا هەمو ... دروشمی (هەموو پێکەوە دەتوانین بەرەنگاری ببینەوە) هەڵگرین بۆ ئەوەی هەوڵ بدەین هەر یەکێکمان لە جێگای خۆیەوە رۆڵی خۆی ببینێت بۆ بەرەنگار بوونەوەی شێرپەنجە بە زار یان بە کار. بە زار واتا با باسکردنی زەرەرو زیانی ئەم نەخۆشییە، باس کردنی ترسناکی ئەم نەخۆشیە، چۆنیەتی خۆپاراستن و بەرەنگاربوونەوەی بۆ هەموو کەس، گەورەو بچووک، پیر و گەنج، نێر و مێ لە شوینە گشتیەکان، لە راگەیاندن (گۆڤارو رۆژنامەو رادیو و تەلەفزیون). بە کار واتە بە گێرانی سیمینارو خول و وانە گوتنەوەو بڵاو کردنەوەی پۆستر لە رێگای کۆمەڵەو رێکخراوە حکوومی و نا حکوومیەکان بۆ ئەوەی ئاستی رۆشنبیری خەڵک بەرز بکەینەوە دەربارەی هۆکارەکانی و چۆنیەتی خۆ پاراستن لێی وە چۆنیەتی مامەڵەکردن لەگەڵی ئەگەر هاتوو کەسێک تووشی ئەم نەخۆشیە بوو. دەبی هەمووومان گرو تینی خۆمان بخەینە کار بۆ ئەوەی وا لە لایەنە بەر پرسەکان بکەین کە چاوێک بە پلانو ستراتیجیەتی خۆیاندا بگێرنەوە بۆ ئەوەی بزانن ئێمە لە کوێین وە بۆ کوێ دەمانەوێ بگەین لە بواری شێرپەنجە وە خاڵە لاوازو بەهێزەکانی خۆمان دیاری بکەین بۆ ئەوەی هەوڵ لاوازەکان بە هێز بکەین تاکو ئێمەش وەکو پێویست بتوانین مامەڵە لەگەڵ ئەم دەردە پیسە بکەین. دەبێ هەموو هەوڵ بدەین کە بابەتی شێرپەنجە بە سیاسەت بکەین بۆ ئەوەی بەرپەرسان و لایەنە سیاسیەکان هەوڵ بدەن بەکاری بهێنن بۆ زیاتر خزمەت کردن وە چاک کردنی بواری تەندروستی بەتایبەتی لە بواری شێرپە نجە.



بە راستی جێگای داخە کە هەتاکو ئێستا لە کوردستان بە گشتیی وە لە هەولێر بە تایبەتی بواری شێرپەنجەو نەخۆشانی شێرپەنجە ئەو گرنگیەیان پێ نەدراوە کە پێویستە نەک وەکو وڵاتانی پێش کەوتوو بەڵکو وەک وڵاتانی دەوروو بەریش نابێت بەڵکو بە پێچەوانەوە زۆر لە وان لە دواترین ئەمەش بە بۆچوونی من غەدرەو گوناحە ئەکرێت بە حەقی نەخۆشەکان وە هەموومان کەمتەرخەمین وە بەشدارین لەم کەمو کورتییە. ئەی گوناح نییە هەتا ئێستا نەک ئینستیتیوتێک، نەک نەخۆشخانەیەک، نەک سەنتەرێکی تایبەت بەڵکو تانها یەک رەدهەش (قاوش) نییە کە تایبەت بێت بە نەخۆشی شێرپەنجە کە تیایدا نەخۆشەکان بتوانن بە ئارامی و زانستیانە دەرمانەکانیان وەربگرن. وە کە نۆرەی دەرمان وەرگرتنی بوو حەفتەیەک پێشتر خەمی ئەوە دای نەگرێت کە ئایا دەرمانەکەی هەیە یان دەبێت قەرزی بۆبکات تا بە دەستی بێنێت، کە ئایا لە رۆژی دەرمان وەرگرتن جێگایەکی بە دەست دەکەوێت کە بە ئیسراحەت پاڵی لێ بداتەوە هەتاکو دەرمانەکەی تەواو دەبێت!!! دەبا ئێمەش رۆژی ٤ ی شوبات بکەینە رۆژی کارکردن بۆ باش کردنی بواری شێرپەنجە، بیکەینە رۆژی بەڵێن دان بە نەخۆشەکان کە هەوڵیان بۆ دەدەین تاکو بتوانین باشترین خزمەتیان پێشکەش بکەین، کە لەم رۆژدە پلانی تۆکمە دادەنێین بۆ دەستنیشان کردنی پێش وەخت بۆ شێرپەنجەی مەمک بۆ ئەوەی ئێمەش بتوانین رێژەی مردن بەم نەخۆشیە کەم بکەینەوە.

ژمارەی متمانەی سەندیکای ڕۆژنامەنووسان
(٣٧٨) لە ٢٠١٠/٦/١٦

ئەم گۆڤارە لە: سایتی سەندیکای پزیشکانی کوردستان
سایتی گۆڤاری پزیشک بڵاو دەبێتەوە.
www. pzishkmagazine. com
www.kds - erbil.org

پەیامی گۆڤاری پزیشك

تەندروستی بەشێکە لە پێگەیشتنی جەستە و بیر و ئابووری و لایەنی کۆمەڵایەتی مرۆڤ. نەك تەنها دوور بوون بێت لە نەخۆشی و پەککەوتەیی.

ئامانجەکانی گۆڤاری پزیشك:

١- بڵاوکردنەوەی ڕۆشنبیری گشتی. ڕۆڵ بینین لە ڕۆشنبیرکردنی هاووڵاتیانی کوردستان بەتایبەتی ورۆشنبیرکردنی ئەوانەی بەکوردی دەدوێن بەگشتی.

٢- بڵاوکردنەوەی هۆشیاری دروستی.

٣- ڕۆڵ بینین لە دروست کردنی دەورووبەری تەندروست. هەر کاتێك دەورووبەر تەندروست بوو، ئەو کات هەموو تاکەکانی میللەتەکەمان لە خۆشی و خۆشگوزەرانی و پێشکەوتن دادەبن و داهێنانی نوێ دروست دەکەن.

٤ - بوون بە پردێك لەنێوان پزیشکان و پزیشکان، ناساندنی دەستکەوتە نوێیەکانی بواری پزیشکی بە پزیشکانی کوردستان، وورياکردنەوە و ڕۆشنبیرکردنی پزیشکان بە گشتی.

٥- بوون بە پردی پەیوەندی نێوان پزیشکان و هاووڵاتیان. ڕوون کردنەوەی ئەرك و مافەکان و هەڵس وکەوتی هاووڵاتی بەرامبەر کەرتی تەندروستی و دەزگا تەندروستیەکانی وڵات.

٦- هەرکاتێك مرۆڤ جەستەو دەروونی ساغ بێت. ئەو کات: ڕۆڵی کارا دەگێڕێت لە سەقامگیربوونی باری ئابووری و ڕامیاری و کۆمەڵایەتی و ئاسایشی نیشتمانی و نەتەوەیی و ناوچەیی و نێودەوڵەتی. ڕۆڵ بینین،لە دروست کردنی کەش و هەوا و باری دەروونی لەبار بۆ سەقامگیربوونی یاسا.

٧- ناساندنی پێشکەوتنە پزیشکیەکان کە بەسەر بواری پزیشکی لە کوردستان دا هاتووە، ئاشناکردنی هاووڵاتیان بەسەرکەوتنە پزیشکیەکانی کوردستان.

٨- گرنگی دان بە مێژووی پزیشکی لە کوردستان، ناساندنی بە جیهان و نەوەی نوێ بەو مێژووە گرنگەی پزیشکی کە لە کوردستان هەبووە و گەیاندنی بە نەوەی نوێ بۆ زامن کردنی ئاییندەی میللەت.

٩- بوون بە سەرچاوە و چاووگی زانستی پزیشکی (واتە مەرجەع) بۆ دانانی ڕێنمایی و ڕێسای پزیشکی تایبەت بە هەرێمی کوردستان. لەگەڵ برەودان بە لێکۆڵینەوەی زانستی دەربارەی نەخۆشییە باوەکان لە هەرێمی کوردستان و دۆزینەوەی چارەسەر بۆیان.

١٠- برەو دان بە کەرتی گەشتیاری پزیشکی (السیاحە الطبیة)، ڕاکێشانی هاووڵاتیانی دەرەوەی کوردستان بۆ چارەسەرکردن لەناو کوردستان. لەئەنجامدا هێنانی سەرمایە بۆ ناو کوردستان و دەستەبەر کردنی هەلی کار بۆ بێکاران.

ساڵی سێیەم * ژمارە (٣٠-٣١) * بەرگی ٢٧
شوبات و ئادار / ٢٠١٣

خاوەن ئیمتیاز و سەر نووسەر:
د. ئازاد مەنتك
azadmantik@yahoo. com
٠٧٥٠٤٥٥٨٢١٧

دەستەی ڕاوێژکاران:
پرۆفیسۆر د. حمەنجم حمەفرج جاف
د. دەشتی بایز دزەیی
پرۆفیسۆر د. جەبار حسین
پرۆفیسۆر د. بەهرام ڕەسوول
پرۆفیسۆر د. نزار محمد محمدامین
پرۆفیسۆر د. جەواد فەقێ عەلی
پرۆفیسۆر ی. د. تەیب یابر کریم
د. نیاز شێخ جواد بەرزنجی
د. جەنگی شەوکەت ساڵەیی

بەڕێوەبەری نووسین:
سەوزە سعدی سعید

دەستەی نووسەران:
د. خاوەر ئەحمەد موستەفا
د. خالص قادر ئەحمەد
د. داوود حسن ڕەمەزان
د. ئازاد موستەفا مەحموود
د. پشتیوان مامە خدر
د. حسین علی عبدالله
د. کەریم توفیق عارف

بەڕێوەبەری ژمێریاری و کارگێری: نەورۆز
پەیامنێر: بەشدار حەمەد ئەمین

دیزاین و ڕیکلام:
خالید عبدولسەلام
ari1355@yahoo - ٠٧٥٠٤٩٥١٩٤٢

تیراژ: (٦٠٠٠) دانە
نرخ: (٢٠٠٠) دینار
کومپانیای بلاڤ پەیک بلاوی دەکاتەوە

سەندوقی پۆستە:
١٣/٠٨٤٥ زانکۆ / هەولێر

ناونیشان: هەولێر/١٠٠ مەتری
نزیک نەخوشخانەی شیفا
www.pzishkmagazine.com

The Concessionaire & Editor in Chief
Dr.azad mantik
Mobile No.: 0750 455 8217
07706408588
E- mail: azadmantik@yahoo.com

Scientific Mien of The Journal:
Prof. Dr.Hama Najm Jaf
Dr.Dashty Dzayee
Prof. Dr.Jabar Hussein
Prof. Dr.Bahram Rassul
Prof. Dr.Nazar Muhammad ameen
Prof. Dr.Jawad Faqe Ali
Assist. Prof. Dr.Tayeeb Sabir Kareem
Dr.Nyaz Shekh Jawad Barzinji
Dr.Jangi Shawkat Salayee

Director of Editing:
Sawza Saadi Saeed

Mein of Editing:
Dr.Xawar Ahmad Mustafa
Dr.Xalas Qadr Ahmed
Dr.Dawood Hassan Ramadhan
Dr.Azad Mustafa Mahmood
Dr.Pishteewan Mam Khdhr
Dr.Hussein Ali Abdullah
Dr.Kareen Taufiq Harf

Financial Administration &
Acountant
Nawroz

Design & Art Direction
Xalid Abdulselam
E-mail: ari1355@yahoo.com)
Mobile No: 0750 495 1942

Distribution:
Blav Payk Company
Price of one Copy: 2000 ID
No. of Copy: 6000 Copy

Pzishk Medical Magazine
.P. Box: 0845/13 Zanko, Arbil
Address: 100 Meter Avenu, Near
Shefa Private Hospital, Arbil,
Kurdistan Region, Iraq
www.pzishkmagazine.com



بۆ یەکەمین جار نەشتەرگەرییەکی دەگمەنی چاو لە عێراق و کوردستان ئەنجام درا

لە دەستکەوتێکی کەم وێنەدا بۆ یەکەم جار لە عێراق و کوردستاندا نەشتەرگەری لەسەر چاندنی گلێنەی چاو لە شاری هەولێر لەلایەن د. (دیدار سدیق ئەنوەر) ئەنجام درا.
(چاندنی گلێنە بریتییە لە گۆڕینی گلێنەی چاو بە یەکێکیتر، کە وەرگیراوە لە ئادەمیزادێکیتر لە پاش کۆچی دوایی کردنی)، گلێنەی چاو تا دوو هەفتە دوای مردنی کەسەکە دەتوانرێت بە کار بهێنرێت. ئەو نەخۆشییانەی چاو کە پێویستی بە گۆڕینی گلێنەی چاوە، بریتین لە: تانەی گلێنە (corneal scar)، گلێنەی هەرمێیی (القرنیە المخروطیە). ئەو جۆرە نەشتەرگەرییەی ئێمە ئەنجاماندا بریتی بوو، لە: گلێنەی جوزی (partial corneal transplant)، کە تیایدا تەنها بەشی دەرەوەی گلێنەی چاو دەگۆڕدرێت. باشی ئەم جۆرە نوێیەی چاندنی گلێنەی چاو، ئەوەیە: کە تووش بوون بە هەوکردن (ئیلتیهاب) و (ڕەفز کردنی لەش بۆ ئەو گلێنەیە) زۆر کەم دەبێتەوە.

بابەتەکانی ئەم ژمارەیە:

هۆكاری چوونی نەخۆش بۆ دەرەوەی وڵات

چەند جارێک زەنگم بۆ لێدراو هەموویان داواکاری ئەوەیان هەبوو کە برادەرێک دێت بۆ نۆرینگەکەت، نەخۆشی دڵی هەیە و پارەیەکی زۆری سەرف کردووە لە دەرەوەی وڵات ئەگەر بکرێت یارمەتی بدرێت، لەو بڕیارەی حکومەتی هەرێم سوودمەند بێت کە بڕێ پارەی بۆ ئەوانە تەرخان کردووە کە نەخۆشی دڵ یان مێشک یان نەخۆشی خوێن یان شێرپەنجەیان هەیە و پێویستیان بە یارمەتی هەیە و یارمەتی دارایی بدرێت. هەموو کات وەرامم ئەوە بوو: بە گوێرەی توانا یارمەتی دەدەم و دوای بینینی ڕاپۆرتی پزیشکی دەدەمێ بۆ ئەو لیژنەیە!! کاتێک ئەو برادەرە سەردانی نۆرینگەکەمی کرد بینیم: پیاوێک لە تەمەنی چل و حەوت ساڵییە و سەری ماش و برنج بووە و ڕەنگی گەنجێیەتی دەدا و باریک و شەمسی بوو، دوای وەرگرتنی چیرۆکی نەخۆشییەکەی و پشکنین بۆم دەرکەوت کە هیچ نەخۆشی دڵی نییە و لە خۆڕا و بەبێ هۆ چەندەها پشکنینی گران بەهای بۆ کراوە و تەنانەت قەستەرەی دڵی بۆ کراوە و قەستەرەکەی پاک دەرچووە؟! منیش گووتم: تۆ هیچ نەخۆشی دڵت نییە و لە خۆڕا پشکنینت بۆ کراوە و پێویستی نەدەکرد ئەو هەموو پشکنینەت بۆ بکرێت، بۆیە: ناتوانم ڕاپۆرتی پزیشکیت پێ بدەم، وە تۆ ساغ و سەلامەتی. کابرا لەگەڵ ئەو هەموو دڵە ڕاوكێیەی تووشی هاتبوو، لەگەڵ بە فیڕۆ چوونی ئەو هەموو پارەیە و ئەو ماندوو بوونە و دروست بوونی بارێکی دەروونی خراپ لە ناو خێزان و منداڵەکانی و بە فیڕۆ دانی کات بەڵام لەگەل هەموو ئەمانە، گووتی: شوکر بۆ خوا!! ئەوەی چوو چوو بەڵام لەوەو پاش بە بێ پزیشک هیچ جێگایەک ناچم، منیش لە دڵی خۆمدا دەمگووت باشە هۆکاری چوونی نەخۆشی ئێمە بۆ دەرەوەی وڵات چییە؟ لە ئەنجامی گرنگیدان بەو بابەتە ئەو ڕاپرسییە دەرچوو.



بەرایی:

لە وڵاتان لایەنی تەندروستی گرنگی زۆری پێ دەدرێت، بە تەنیا حکوومەت بەرپرس نییە بەڵکو تاک و کۆمەڵ و حکوومەت بەرپرسن لە تەندروستی هاووڵاتیان. کەرتی تەندروستی لە وڵاتی ئێمە پارەی زۆری بۆ تەرخان دەکرێت تەنانەت ئەگەر زمانی ژمارە بێتە گۆڕێ مرۆڤ تووشی سەر سووڕمان دەکات هەرچەندە هەندێک لەوانەی پلەی بەر پرسیارێتیان وەرگرتووە پێیان وایە بودجەی تەرخانکراو بۆ کەرتی تەندروستی بە بەراورد لەگەڵ وڵاتانی دراوسێ زۆر کەمە، بەڵام بە هۆی نەبوونی کەسی شیاو لە شوێنی شیاو و ئەو بارودۆخەی کوردستان و عێراق و ناوچەکە دوای شەڕی کەنداوی دووەم (ئازادی عێراق) وە نەبوونی لێپرسینەوە، دەگەل زۆر بوونی پارە و زیاد بوونی داهاتی خەڵک. هەروەها کەم تەرخەمی تاکی ئێمە لە خۆ ڕۆشنبیر کردن و نەبوونی هۆشیاری دروست بۆ دروست کردنی دەورووبەری تەندروست گرنگی نەدان بە تەندروستی جەستەیی و دەروونی خۆمان و پەروەردە بوونمان بە ترس و دڵە ڕاوكێ و بارێکی شلە ژاوی دەروونی و کۆمەڵایەتی و ڕامیاری، هەروەها کۆمەڵ بوونی فەرهەنگێکی کۆنی بەسەر چوو دوور لە زانست و پیشکەوتنەکانی مرۆڤایەتی و بڕوا بوون بە دەستەواژە و بیر و بیر کردنەوەی ناجێگیر و ڕاڕا، هەروەها شارەزا نەبوونمان لە پێشکەوتن و ئاین و شارستانیەت لەگەڵ کۆن بوونی دەزگا و ئامێرەکان و پیادە کردنی دەستەواژەی: (گوێ مەدێ !! انشاو الله ... چاک دەبی ؟!) ئەوانە هەموو بە یەکەوە یارمەتیدەر بوون لە داتەپینی باری تەندروستی وڵات سەرە ڕای تەرخان کردنی بودجەی زۆر زەبەلاح، ئەمە لەلایەک لە لایەکیتر بازرگانی کردن بە قووت و تەندروستی هاووڵاتیان و هێنانی دەرمان و پێداویستی پزیشکی لەلایەن تاکە کەس و دوور بوونی دەسەڵات لە ڕۆڵ گێرانی لەم بوارەدا و تێکەڵاو بوونی سوودی تاکە کەس لەگەڵ بەرژەوەندی گشتی لە هیکەوە دەوڵەمەند بوونی چەند کەسێک هەمووی بەرجەستەی ئەو واقیعەیە کە بواری تەندروستی لە کوردستان پێیگەیشتووە، کەمی خزمەتگوزاری لە نەخۆشخانە گشتی یەکان بە شێوەیەکی گشتی دەگەڵ خراپ بوونی باری دەروونی هاووڵاتیان بە گشتی و خراپ بەڕێوە بردنی باری تەندروستی بەتایبەتی، وە هەست کردن بەوەی کە ڕێزی تەواویان ناگیرێت هەموو هەماهەنگ بوون لەوەی کە تاکی کورد بۆ چارەسەری نەخۆشییەکان ڕوو لە دەرەوەی وڵات بکەن.

پێش خستنی بواری تەندروستی تەنیا ئەرکی حکوومەت نییە بەڵکو دەبێت:

ا- تاک: بە خۆ ڕۆشنبیر کردن و بوونی هۆشیاری دروست و گرنگیدان به تەندروستی خۆیی و خێزانەکەیی و خۆپڕ چەک کردن لە ڕۆشنبیری تەندروستی و کۆشش کردن لە دروست کردنی دەوروبەرێکی تەندروست دەوری گرنگی خۆی ببینێت.

ب- کۆمەڵ: دەورو بەری تەندروست و ڕاوەستان دژی هەموو بیر و ڕا و دەستەواژەی چەوت و نادروست و بڵاوکردنەوەی ڕۆشنبیری دروست و گۆڕینی فەرهەنگی میللەت لە بواری تەندروستی.

ت- حکومەت: کەسانی پسپۆڕ و کارامەی بواری تەندروستی وڵات بەڕێوە ببەن.

گوومان بردن بە هاورێکەت پیسترە لە ناپاکییەکەی !! هەموومان یارمەتی یەکتر بدەین، ڕەنگ بێت لەگەڵ بەرێزتدا هاوڕا نەبین بەڵام هیچ کات گوومانت پێنابەم، بەڵام دروست کردنی دەورویەری تەندروست و خۆش گوزەران هیوای من و تۆ و ئەوە، با بە یەکەوە دەست لە ناو دەستی یەکتر بکەین بۆ بەرەو پێش بردنی کەرتی تەندروستی وولات.

• کاردانەوەی چوونی نەخۆش بۆ دەرەوەی وولات:

چوونی نەخۆش بۆ دەرەوەی وولات لە کاتی ئێستادا بووە بە دیاردە، هەر بۆیە پێویست دەکات کە هەڵسەنگاندنێکی تەواوی بۆ بکرێت چونکە بوونی ئەو دیاردەیە کاردانەوەی تەواوی لە سەر هەموو لایەنەکانی ژیانی تاکی کوردی دەبێت. لە گرنگترین کاردانەوەکانی ئەو دیاردەیە لە سەر کۆمەڵگای کوردی:

١. ئاریشەی کۆمەڵایەتی: زۆر جار مرۆڤ کە نەخۆش دەکەوێت هیچی نایەتە بەرچاو چونکە ساغی گەورەترین سەرمایەی مرۆڤەکانە، هەر چەند دارایی هەبێت لە خۆی دەدات بۆ ئەوەی چاک ببێتەوە. جاری واهەیە دەست دەکات بە قەرز کردن و دەکەوێتە ژێر باری قەرزی زۆرەوە کە ئەمەش دەبێتە هۆی کاردانەوەی لەسەر بژێوی و باری گوزەرانی هەموو ئەندامانی ئەو خێزانە و ژیانی هەموویان تووشی چەرمەسەری و نەبوونی دێت. ئەمە سەرەڕای کاردانەوەی نەبوونی و پێویستی لەسەر دەروون و بژێوی و دارایی و لایەنی کۆمەڵایەتی تاکەکانی کۆمەڵگا.

٢. باری سیاسی و ڕامیاری و هێمنی و ئاسایشی هەرێم دەخاتە مەترسییەوە: لەو نزیکانە یەکێک لە تەلەفزیۆنە میسرییەکان چاوپێکەوتنێکی لەگەل یەک لە هونەرمەندەکانی بواری نواندن لە میسر سازدا بوو، لە یەک لە پرسیارەکان بێژەرەکە پرسیاری کرد. کەی زانیت دەستپێکی لە ناو چوونی (حوسنی موبارەکە)؟ ئەو هونەرمەندە کەمێک داما و دواتر، گووتی: (ئەو کاتەی بۆ نەشتەرگەرییەکی بچووک چووە ئەڵمانیا، کە متمانەی بە پزیشکی میسری نەما. ئەو کات زانیم لەناو دەچێت!!). بوونی ئەو دیاردەیە هۆکار دەبێت لە تێکدانی باری دەروونی هاووڵاتیان و تێکدانی هێمنی و ئاسایشی هەرێم و کەم بوونی متمانەی هاووڵاتیان بە حکوومەت.

٣. بردنی سەرمایەی وولات بۆ دەرەوە: ساڵانە بڕی زۆر لە سەرمایەی ئەو هەرێمەوە بەو ڕێگایەوە دەچێتە دەرەوە، کە زۆر بواری پزیشکی لە کوردستان پێشکەوتووە و دەتوانرێت ئەو پارە و داراییە لە ناو وولات بمێنێتەوە و بۆ خۆشگوزەرانی بەکار بێت.

٤. تەنگژەی ئابووری: بردنی سەرمایەی وولات بۆ دەرەوە تەنگژەی ئابووری لە وولات زیاد دەکات و دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی هەلی کار.

٥. بە فیڕۆ دانی کات و دارایی و ماف و تەندروستی هاووڵاتیان: ژمارەیەکی زۆر نەخۆش کە دێنەوە و بە پارەیەکی یەکجار زۆر کاری پزیشکیان بۆ کراوە بەڵام کە زانستییان لێی دەکۆڵینەوە دەبینین کە باش و زانستیانە بۆی نەکراوە!؟ بەڵکو خراپتر لە کوردستان بۆی کراوە. زۆر هاووڵاتی کوردی هەن لە وولاتانی دراوسێ هەڵەیان بەرامبەر کراوە بەڵام بە هۆی نەزانین و نەبوونی ڕۆشنبیری گشتی و هۆشیاری دروستی و هۆشیاری یاسایی هاووڵاتی کوردی مافی دەخورێت و ناتوانێت شکایەت لەوێ تۆمار بکات.

٦. بازرگانی پێوە کردن: چوونی هاووڵاتیان بۆ دەرەوەی وولات بۆ چارەسەر کردن بووە بە هۆکارێک کە هەندێک کەسی هەڵ پەرست بازرگانیان پێوە بکەن و ڕایان بکێشن بۆ دەرەوەی وولات و پڕوپاگەندە لە ناو کوردستان بڵاو بکەنەوە بەوەی کە پزیشکی کوردستان هیچ نازانن؟!! یان خزمەتی تەندروستی لە کوردستان خراپە؟!! کە ئەمە هەمووی تەواو ناڕاستە. کوردستان لە کاتی ئێستادا لە بواری پزیشکی پێشکەووتنێکی زۆری لە بواری پزیشکی بە خۆوە دیووە و پزیشکانی هەرێم بە شایەدی دۆست و دوژمن یەکێکن لە پزیشکە هەرە باشەکانی ناوچەی ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاست و جیهان.

• چوونی نەخۆش بۆ دەرەوەی وولات:



چوونی نەخۆش بۆ دەرەوەی وولات ماوەیەکە هەستی پێ دەکرێت، تەنانەت بووە بە دیاردە. خەڵکانێکی زۆر بۆ جۆرەها نەخۆشی سەردانی وولاتانی دراوسێ و دوور دەکەن، کە لەگەڵ سەفەر و ماندوو بوون و بە فیڕۆ چوونی زۆری پارە و پوول نەخۆشەکە زۆریەی جار زمانی قسەکردنی ئەو وولاتە نازانێت!! ڕۆیشتنی تاک بۆ دەرەوەی وولات مانای بردنی برێک سەرمایەی وولات بۆ دەرەوە، ئەمەش کاردانەوەی خراپی لە سەر ڕەوشی ئابووری هەرێمی کوردستان دەبێت. لە ڕۆژگاری ئەمڕۆماندا گەشتی پزیشکی لە وولاتان گرنگی زۆری پێدەدرێت، وە بووە بە سەرچاوەیەکی باشی پەیدا کردنی بژێوی هاووڵاتیان، بۆ نموونە: ئوردن. هەر کاتێک یەکێک بۆ چارەسەر کردن ڕوو لە وولاتێکیتر دەکات، ئەوا: چەند کەسێکی وەک هاوەڵ لەگەلی دەچن و ئەو چەند کەسە پێویستیان بە هوتێل و چێشتخانە و تاکسی و لەوانەیە جاری وا هەیە



لە ناو بازاڕ هەندێ دەست و دیاری بۆ خۆشەویستانیان بهێننەوە، ئەم چوونە بۆ چارەسەری لە دەرەوە سەرەڕای بە فیڕۆ چوونی باری دارایی و جەستەیی، کاردانەوەی باری ناخۆش لە سەر باری کۆمەڵایەتی تاک دەبێت سەر باری خەمی دووری لە خزم و کەس و خەمی پەیدا کردنی پارە و خۆ قەرزارکردن. هەروەها جاری واش هەیە نەخۆشەکە تووشی بە کەسی دوو ڕوو و دەڵال دەکەوێت و ڕێگای بە پزیشکێکی خاوەن ویژدان ناکەوێت بەڵکو دەچێت بۆلای بازرگانێک و بێ ئەوەی چارەسەری نەخۆشییەکە بکرێت دەگەڕێتەوە وولات. بۆ ڕێگرتن لەوەی کە هاووڵاتی هەرێمی کوردستان بە بێ ئەوەی پێویستی بە چارەسەرکردن هەبێت بچێت بۆ دەرەوەی وولات، دەستمان کرد بە سازدانی ڕاپرسیەک لە سەر هۆکارەکانی چوونی نەخۆش بۆ دەرەوەی وولات؟ ئایا بەڕای هاووڵاتیان بۆ بۆ دەرەوەی وولات دەچن؟ بەم جۆرە ئەنجامی ڕاپرسییەکە دەرچوو:

ڕاپرسییەکە:

١. نزیکەی (٢٠٠) دوو سەد فۆرم بە سەر فەرمانبەرانی وەزارەتی تەندروستی و بەڕێوەبەرایەتی گشتی تەندروستی هەولێر و نەخۆشخانەکان و کارمەندان و پزیشک و فەرمانبەران و هاووڵاتیان دابەش کرا.
٢. لەو (٢٠٠) فۆرمە، نزیکەی (١٣٠) فۆرم بە دەستمان گەیشت.
٣. (٤) فۆرم لە لاپەرەی بچووک و نارێک نووسرا بوون بۆیە پشتگوێ خران.
٤. ئەو (١٢٦) فۆرمە تاوتوێ کرا.
٥. هاووڵاتیان سەربەست بوون لە دەربڕینی رایان، وە بە ڕاشکاوانە وەرامی خۆیان نووسیەوە.

هەر وەک لە ڕاپرسییەکە دەرکەووتووە: هەموو لە سەر ئەوە کۆکن کە کەسی شیاو لە شوێنی شیاو نییە، (بەڵام لە هەمان کاتدا نابێت گوومان بە هاوڕێکەت ببەی چونکە گوومان بردن پیسترە لە ناپاکییەکەی!!)

هۆکاری چوونی نەخۆش بۆ دەرەوەی وولات بەڕای هاووڵاتیان ئەمانەن:

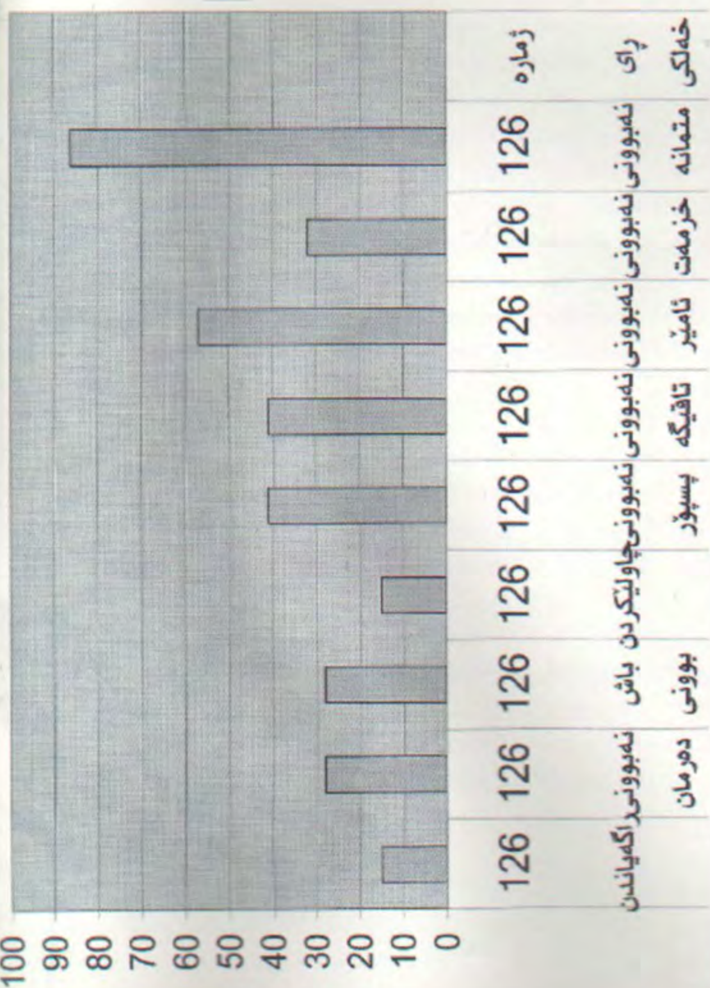
١- نەبوونی متمانە بە پزیشکانی کوردستان:

نەبوونی متمانە لە نێوان نەخۆش و پزیشک دەردێکی زۆر گەورەیە میللەتی ئێمە تێیکەوتووە و ئەمەش بەرجەستەی ئەو واقیعەیە کە میللەت پێیدا ڕۆیشتووە و بەهۆی ئەو هەموو نەهامەتی و شەڕ و شۆڕەی کوردستان بە تایبەتی و عێراق بە گشتی و تووشی هات. ئەو جۆرە بیر و ڕایەی لەلا دروست بووە هۆکارەکە هەمە لایەنەیە:

ا- نەخۆش: هاووڵاتی نەخۆش چەند سیفەتێکی خراپی هەیە لە ئەنجامی کۆلەواری و نە خوێندەواری بۆی ماوەتەوە:
١. هۆشیاری دروستی زۆر کەمە.
٢. بوونی بارێکی دەروون خراپ و فەرهەنگێکی کۆن کە هەموو هەڵسوکەوت و هەستە مرۆڤایەتیەکان بە ماددە پێوەر دەکات.

٣. کێ پزیشکە (کێ دکتۆرە)؟: نەخۆش لەلای ئێمە فێری هەرزان و بەلاش و کاری ئاسان بووە، باری تەندروستی کوردستان بەرەو خراپی چووە. چەندەها نۆڕینگە لەلاکۆڵانان کراوەتەوە کە هەقی بینینی نە خۆشیان نییە و ناتوانن چارەسەری نەخۆش بکەن، نەخۆشی ئێمە یەکەم کەس کە ڕووی تێدەکات بریتییە لەو نۆڕینگە لاکۆڵانانە و ئەوانیش خەڵکی ناپسپۆڕن و چارەسەر دەدەن بە نەخۆش!؟ نەخۆشەکە بەو نۆڕینگانە، دەڵێن: دکتۆر. کاتێک حکوومەت دەیەوێت ئەو نۆڕینگانە دابخات هەندێک پزیشک هەڵەی زۆر گەورەی دەکرد دەچوو لەگەڵ ئەو نۆڕینگانە پێک دەهات و لە نۆڕینگەکە تابلۆی پزیشکەکەی هەڵدەواسی و لە بەرامبەر پارەی دەدا بە پزیشکەکە لە ڕاستیدا هەر کارمەندی تەندروستییە کارەکەی دەکرد و (ئەمەش بەزمی پارەی ؟!).

a. زۆر پزیشک لە ناو هەولێر کاردەکەن یان ماوەیەک کاریان کرد



ئەندامی سەندیکای پزیشکانی حکوومەتی هەرێمی کوردستان نین یان نەبوون، ئەمە تەنیا لە کوردستان بەرچاو دەکەوێت، دوای ساڵ و نیوێک کارکردن لە ناو پایتەختی کوردستان ئەو کات دەرکەوت پزیشک نی یە ؟!! دوای ئەوەی چەند جارێک سەندیکای پزیشکان نووسراوی ڕەسمی بۆ حکوومەت دەکرد هەر پشت گوێ دەخراو، بووە هۆی مردنی چەندەها کەس ؟!!

b. هاتنی ژمارەیەکی زۆر لە پزیشکانی عێراق (عـەرەب) بۆ کوردستان: دوای ڕووخانی گۆردەکەی بەغدا چەندەها پزیشک کە جێگایان لە وولاتانی دراوسێ نەبۆوە هاتن بۆ کوردستان، بەو هەستە عەرەبە شۆفینەی کە هەیان بوو نەک بە شێوە پزیشک کەوتنە وێزەی خەڵکی و تەنانەت پزیشکی وا هەبوو چەند جارێک ئاگادار کردنەوەی لە وەزارەتی تەندروستی حکوومەتی هەرێمی کوردستان بۆ دەرچوو بەڵام چارەی نەبوو !!

c. نەبوونی هەماهەنگی لە نێوان سەندیکای پزیشکان و دەسەڵات و یارمەتی نەدانی سەندیکای پزیشکان.

d. بوونی ڕۆڵـی حیزب لە ناو پزیشکان بە جۆرێک کەرتی تەندروستی وەکو هەموو بوارەکانیتریتری ژیان دووبەرەکی کەوتێ. تەنانەت لە کاتێک لە کاتەکان وەرگرتنی پزیشکان لە خوێندنی باڵا پشتگیری حیزب یان لایەنی گەرەک بوو.

e. بەم جۆرە نەخۆشی ئێمە لەگەڵ نەبوونی هۆشیاری دروستی و نەبوونی دەورروبەری تەندروست وایکرد متمانەی نەک بە پزیشک بەلکو متمانەی بە برای هاوولاتی خۆی نەمێنێ.

ب- پزیشک: زۆر هۆکار لە پزیشکانی کوردستان هەن وایکردووە متمانەی لە نێوان نەخۆش و پزیشک نەمێنێ:

ا- پزیشکانی هەرێم دوای دەرچوون لە زانکۆ بە دوای زانست ناگەرێت.

ب - هەڵسوکەوتی نێوان پزیشک و نەخۆش تەندروستیانە نییەو هەموو کات لە کاتی چوونی نەخۆش بۆ لای پزیشک ئەو هەستەی لەلا دروست دەبێت کە پزیشکەکە بازرگانی پێدەکات.

ت - نەبوونی دەسـت نیشان کردنی (تەشخیس) نەخۆش، هۆکارەکەی دەگەڕێتەوە بۆ:

١- پزیشکان زۆر وورد نابنەوە و خۆ ماندوو ناکەن.

٢ - پزیشکانی کوردستان زۆر ماندوون و کاتێکی کەمیان هەیە بۆ حەوانەوە.

٣- ناخوێننەوە: ژمارەیەکی کەم لە پزیشکان ڕۆژنامە دەخوێننەوە سەرەڕای زانستی پزیشکی هاوچەرخ.

٤ - نەبوونی و کەم و کوورتی لە تاقیگە و پشکنینەکان، کە پەیوەندی بە پزیشکان نییە بەڵام لایەنی بەر پرس لێی بەر پرسیارە.

پ- نەبوونی یاسایەک بۆ لێپرسینەوە لەگەڵ پزیشکان، زۆر جار لە نەخۆشخانەکان نەخۆش دەمرێت لێپرسینەوە ناکرێت لە سەر هۆکاری مردنەکەی!! کە لەکۆندا هەبوو، وە دەبوو هۆکاری مردنی نەخۆشەکە بزانرێت.

ج- لاوازی پزیشکان لە دانی ڕاپۆرت بە خەڵکی، وە پزیشکان ڕێزی واژۆی خۆیان ناگرن، ڕاپۆرتی پزیشکی دەدەن بە کەسانێک کە چارەسەری لە ناو هەرێم هەیە پزیشکەکە لەبەر چاوی نەخۆشەکە لاواز دەردەکەوێت.

٢- دەزگا و دامەزراوە تەندروستییەکان:

١. کـەم و کـوڕی لـە نەخۆشخانە و بنکە تەندروستیەکان و دەزگا تەندروستیەکان یەکجار زۆرە.

٢. لە نەخۆشخانە و بنکە تەندروستیەکان هەڵسو کەوتی پزیشک و کارمەند و پەرستیار و یاریدەدەری پزیشکی ڕێز لێنان نییەو نەخۆش هەست ناکات گرنگی پێ دەدرێت و هەڵسو کەوتی نێوانیان لە سەر شێوەی عەسکەر کارییە.

٣. خـرمـەتـگـوزاری نـوانـدن لە







نەخۆشخانەکان زۆر لاوازە، ئەمەش وادەکات حەسانەوە و ئۆقرەی تێدا نەبێت.

٤. داو دەرمان لە نەخۆشخانە خراپە و جۆریان باش نی یە، بە هۆی هێنانی دەرمان بۆ ناو هەرێم لە ڕێگای کۆمپانیا تایبەتیەکان، وە نە بوونی دەوری حکوومەت لە هێنانی دەرمان.

٥. هەر چەندە نەخۆشخانە تایبەتیەکان چارەسەرکردن تیایاندا گرانە و بەهەمان هەڵسو کەوتی نەخۆشخانە گشتییەکانە.

٣- حکومەت:

دەرچوونی بریار لەلایەن حکوومەتی هەرێمی کوردستان بە پێدانی پارە بۆ ئەوانەی دەچنە دەرەوەی وولات، ئەم بریارە ئامانجێکی پیرۆزی هەبوو، بەڵام:

ا – خەڵکانێک ئەو بریارەیان هەڵقۆزتەوە بۆ مەبەستی تایبەتیان بەکارهێنا و تەنانەت زۆر کەس نەخۆش نەبوو سوودی لەو بریارە بینی.

ب – نەخۆش هەبوو هەوڵی دەدا هەر چۆنێک بێت راپۆرتێکی پزیشکی بە دەست بهێنێ بۆ سوود بینین لەو بریارە!!.

ج – نەبوونی یارمەتی ماددی بۆ ئەو نەخۆشانەی کە لەناوەوەی وولات چارەسەر یان دەکرد.

٤- نەبوونی ئامێر:

نەبوونی هەندێک ئامێر هۆکارێکیترە لەوەی:

١. نەخۆش ناچار دەبێت ڕوو لە وولاتانی دەرەوە بکات.

٢. نەبوونی زۆر پشکنین لە کوردستاندا.

٣. پاش ئەنجامدانی پشکنین و چارەسەر کردن لەلایەن پزیشک و پزیشکەکە بۆ دڵنیا بوون ناچار دەبێت نەخۆش بنێرێت بۆ دەرەوەی وولات.

٥- نەبوونی هەندێک پسپۆری:

نەبوونی هەندێک پسپۆری لە زۆر بوارەکاندا هۆکار بووە بۆ چوونی نەخۆش بۆ دەرەوەی وولات، هەروەک لە راپرسیەکە هاتووە نزیکەی (١٢,٧٪) رایان وا بوو ئەو نەبوو نییە نەخۆش ناچار دەکات بۆ دەرەوەی وولات سەفەر بکات.

٦- نەبوونی خزمەتگوزاری:

نەخۆشخانە و بنکە تەندروستیەکانی خۆمان زۆر لە خزمەتگوزاری لاوازن و هەموو کەس هەستیان پێدەکات، بەتایبەتی ئەو خزمەتگوزاریانەی کە پێیان دەووترێت (خدمات فندقیە). هەر بۆیە سەیرمان بە بەر پرسێکی تەندروستی کوردستان دێت لە سەر شاشەی تەلەفزیۆن باسی لەوە دەکرد کە لە یەک لە وولاتەکانی دەرەوە نەخۆش بۆیان باس کردووە کە هەتا سەریشیان شانە دەکرد، کە تەواو قدیۆلکانێمان بەو جۆرە قسانە دێت. کە مانای تێنەگەیشتنی ئەو بەرێزە دێت لە سەرجەم کار و فرمانەکانەکانی یەکەکانی کە نەخۆشخانە و بنکە تەندروستییەکان پێکدێنێت، قژ داهێنان کاری پزیشکان نییە، بەڵکو بە چاکترین و دروستترین و زانستی چارەسەر کردنی نەخۆش کاری پزیشکە. دەنگمان نەدەگەیشتێ بەرەو ڕوو پێی بڵێین: کە ئەو نەخۆشەی قژیان دادەهێنا لەو وولاتە چەندی چوو؟

٧- باش بوونی باری دارایی خەڵک:

لایەنی دارایی زۆر گرنگە، خەڵک لە کوردستانی عێراق فێری بەلاش و هەرزان و بێ پارە بوونە، کە لە هیچ جێگایەکی ئەم جیهانە خزمەتی تەندروستی بە بێ بەرامبەر ناکرێت.

١. ئەو زیادەی بۆ خۆش گوزەرانی هاووڵاتیان ڕوویدا بووە هۆکار بۆ سەفەر کردنی هاووڵاتیان بۆ نەخۆشی سادە بۆ دەرەوەی وولات.

٢. ئەو بریارانەی حکوومەت کە دەرچوو بۆ پێدانی پارە (یارمەتی) بۆ ئەو نەخۆشانەی کە دەچنە دەرەوەی وولات وایکرد کە نەخۆش هەر چۆنێک بێت هەوڵی ڕۆیشتن بۆ دەرەوەی وولات بدات لەبەر ئەوەی ئەگەر لەناو هەرێم بمێنێت یارمەتی نادرێت. هەروەها زۆر کەس لە هەڵپەرستان لەو بریارە سوودیان وەرگرت و پارەی زۆریان پێ وەرگرت، ئەوانە وەک ڕێکلام کردن بۆ دەرەوە هۆکار بوون بۆ لە باو بوونی ئەو بابەتە.

٨- نەبوونی دەرمان و خراپ بوونی دەرمان:

١. بەهۆی نەبوونی کۆنترۆلی جۆری و کارا نەبوونی لەکاتی دامەزراندنی و تێکەڵ بوونی بەرژەوەندی تاکە کەسی لەگەڵ هێنانی دەرمان و بازرگانی کردن بە دەرمان هەموو هۆکار بوون بۆ چوونی نەخۆش

بۆ دەرەوەی وولات، نزیکەی (٧ ,٨٪) هاوولاتیان بڕوایان وایە: هۆکار بن بۆ بلاو بوونەوەی ئەو دیاردەیە. تەنیا لە وولاتی ئێمە نەخۆش به پزیشک دەلێت دکتۆر ئەو دەرمانە خراپە یان کار ناکات لە وولاتان دەرمان هێنان ئیشی پزیشک نییە بەلکو کارێکی ئیدارییە و پەیوەندی بە پزیشک نییە.

٢. هەلگرتنی دەرمان و عەمبار کردن و فرۆشتنی و بوونی دەستگێر لە بازاڕ کە بازرگانی بە دەرمان بکات ئەمە هەمووی بڕوا و متمانەی نەخۆشی کوردستان بە دەرمان نەهێشت.

٩- چاو لێکردن:

نزیکەی (٩ ,٨ ٪) بڕوایان وایە چوونی نەخۆش بۆ دەرەوەی وولات بە هۆی چاو لێکردنەوەیە.

١. هەندێک وەک ڕێگا یەکی مۆدێرنی دەرۆزە کردن بەکاری دێنێت و پارەی پێ خڕ دەکاتەوە بە هۆی ئەوەوە بە سانا ڕاپۆرتی پزیشکی دەست دەکەوێت.

٢. خەلکانێک هەن بە مەبەستی بازرگانی کردن بە نەخۆش، چ کۆمپانیایان هەبێت یان تاکە کەس لەگەل پزیشکانی وولاتانی دراوسێ ڕێک دەکەون و نەخۆشی هەرێمی کوردستانیان بۆ دەنێرن.

٣. سیاسەتی هەرێمی و ناوچەیی و ناوچەکە لە کۆنەوە، هەموو هەوڵ و کۆششێکی بۆ ئەوە بووە کە بیروڕای کورد به خۆیی و بە میللەتی خۆی لاواز بکات.

١٠- نەبوونی هەندێک پشکنینی تاقیگەکان:

زۆر پشکنینی پێویست و سەرەتا هەیە کە لە ناو هەرێمی کوردستان دەست ناکەوێت، هەروەها پشت نەبەستن بە تاقیگەکانی هەرێمی کوردستان هۆکار بوونە لە چوونی نەخۆش بۆ دەرەوەی وولات.

١١- ڕاگەیاندن:

١. بوونی چەند کۆمپانیاو کەسێک کە ئەو کارەیان کردووە بە سەرچاوەی بژێوی پەیدا کردن.

٢. ڕۆلی خراپی ڕاگەیاندنی کوردی لە ناساندنی پزیشکانی کوردستان ئەو پێشکەوتنە پزیشکییەی کە لە هەرێمی کوردستان هەیە بە هاوولاتیان و بێ ئاگایی هاوولاتی کوردستان لەو پێشکەوتنە.

٣. زۆر لە تەلەفزیۆنەکان پزیشک میوانداری دەکەن لە بەرنامەی تەندروستی لەسەر شاشەی تەلەفزیۆنی کوردی، کاکەی پزیشک قسەی گەورە دەکات دواتر دەردەچێ کە ئەندامی سەندیکای پزیشکانی حکومەتی هەرێمی کوردستان نییە!! پزیشکەکە مەرامێکی خراپی هەیە یان هەر لە بنەڕەت پزیشک نەبووە بەلام بە هەر ڕێگایەک بووە، دەرگای بۆ والا بووە کە لە تەلەفزیۆن دەربکەون.

٤. زۆربەی تەلەفزیۆنەکانی کوردستان تەلەفزیۆنی حیزبین و حکوومی نیین، هەر بۆیە زۆربەی ئەو کەسانەی کە لەو جۆرە ڕاگەیاندنە حیزبیانە کار دەکەن کەسی پسپۆڕ نیین و جاری واهەیە نەزانن و بوون بە هۆی زۆر بلاو بوونەوەی پڕوپاگەندە و بیر و ڕای نادروست سەبارەت بە پزیشکان و لایەنی تەندروستی لە هەرێمی کوردستان.

١٢- دەرئەنجام:

چوونی نەخۆش بۆ دەرەوەی وولات دیاردەیەکە لە کوردستان بوونی هەیە و لە هەموو وولاتانی ڕۆژهەلاتی ناوەڕاست ئەم دیاردەیە هەیە، دیاردەکە لایەنی پۆزەتیڤ و لایەنی نێگەتیڤی هەیە و بۆ چارەسەر کردنی پێویستە هەوڵ بدەین چارەسەری هۆکارەکانی سەرهەلدانی دیاردەکە بکەین.







شێرپەنجەی مەمک

مەمک چییە:

مەمک ئەو پێکهاتەیەیە کە لە بەشی پێشەوەی سنگدایە , لە زاراوەی پزیشکییدا بە (mamary gland) ناو دەبرێت، ووشەی(mammary) لە ووشەی یۆنانی ((mama ەوە هاتووە واتای گریان , کە منداڵ بۆ شیر دەگری. مەمک لە ژمارەیەکی زۆر لە خانەی چەوری پێکهاتووە، ئەم خانانە دەکەونە ژێر کاریگەری هۆرمۆنی ئیسترۆجین , هەر بۆیە لە کاتی باڵغ بووندا بە هۆی کاریگەری دەردانی هۆرمۆنی ئیسترۆجین خانە چەورییەکان دەبنە هۆی گەورە بوونی مەمک. بەڵام لە پیاودا لە کاتی باڵغ بووندا بە هۆی کاریگەری دەردانی هۆرمۆنی ئەندرۆجین مەمک دەپوکێتەوە چونکە ئەو خانە چەوریانە بە هۆی هۆرمۆنی ئەندرۆجین دەپوکێنەوە. مەمک پێک دێت لە شەبەکەیەک لق و پۆپ کەپێی دەوترێت (لۆبیول) کە شیر بەرهەم دێنن لەژێر کاریگەری هۆرمۆنی مێینەدا. ئەم لق و پۆپانە بە پێکهاتەیەک دەگاتە دەرەوەی مەمک پێی دەوترێت (دەکت)، واتە (جۆگە).

جیاوازی لە نێوان مەمکی مرۆڤ و گیانەوەرە سەرەتاییەکانیتردا چییە؟

لە گیانەوەرە سەرەتاییەکانیتردا مەمک تەنها لە کاتی شیردانی بێچوودا گەورە دەبێت , دوای لە شیر برانەوەی کۆرپەکەی ئیتر مەمکەکە دەپوکێتەوە. بەڵام مەمک لە مرۆڤدا لە کاتی باڵغ بوونەوە کە گەورە بوو ئیتر هەر بە گەورەیی دەمێنێتەوە. لە کاتی سکپڕیدا مەمک گەورە دەبێت , مەمکی ئەو ئافرەتانەی کە مەمکیان بچووکە لە کاتی سکپڕیدا مەکیان بە هەمان قەبارەی مەمکی ئەو ئافرەتانەی کە مەمکیان گەورەیە گەورە دەبێت، واتە: گەورەبوونەکە پەیوەند نییە بە قەبارەی مەمکەکەوە. مەمکی ئەو ئافرەتانەی کە مەمکیان بچو وکە بە هەمان بڕ شیر دروست دەکەن ،وەک ئەو ئافرەتانە ی کە مەمکیان گەورەیە، واتە: بڕی ئەو شیرەی لە مەمکدا دروست دەبێت پەیوەندی نییە بە قەبارەی مەمکەکەوە.

زانیاری ژمارەیی:

لە ساڵی (٢٠٠٤ز) شێرپەنجەی مەمک بوو بە هۆی (٥١٩٠٠٠) حاڵەتی مردن لە جیهاندا، شێرپەنجەی مەمک (١٠٠) جار زیاترە لە ئافرەتدا وەک لە پیاو. لە ئینگلتەرا ساڵانە (١٠ هەزار) ئافرەت گیان لە دەست دەدەن بە شێرپەنجەی مەمک، لە ووڵاتێکی وەک ژاپۆن ئەو ڕێژەیە کەمترە!! بە جۆرێک کە لە (١٠ هەزار) ئافرەت تەنها (٣) ئافرەت تووشی شێرپەنجەی مەمک دەبن , ئەمەش بە هۆی جیاوازی هۆکاری جین (بۆماوەیی)، جۆری خواردن , دابەش بوونی جوگرافی.

شێوە جیاوازە زگماکییەکانی مەمک:

١. نەبوونی مەمک (amazia):لەم حاڵەتەدا یەکێک لە مەمکەکان یان هەردووکیان دروست نابن، ئەم حاڵەتە لە پیاودا زیاترە.

٢. فرە مەمکی (polymazia): لەم حاڵەتەدا لە جیاتی دوو گۆ لەوانەیە چەند گۆیەکی مەمک هەبن، لەم شوێنانەدا: بن باخەڵ , لە سمت , ڕان , لەوانەیە لە کاتی شیردانیشدا شیریان لێبێتە دەرەوە.

٣. مەمک جیاواز (hypoplasia): لەم حاڵەتەدا مەمکێک لە مەمکەکەیتر بچووکتر دەبێت بە هۆی زگماکییەوە یا بە هۆی نەشتەرگەری لە سنگ لە کاتی منداڵیدا.

٤. مەمک چوونیەک (symmastia): لەم حاڵەتەدا هەردوو مەمک لەناوەڕاستدا بەشانەی مەمک پێکەوە بەستراون.

٥. کلکی بن باخەڵ (axillary tail): هەندێک جار لە بن باخەڵدا مەمک لە لایەک یا لە هەردوو لا زیادەی دەبێت وەکو مەمکێکی ڕاستەقینە دەردەکەوێت , ئەم حاڵەتە لوو نییە بەڵکو ئاساییە و مەترسی نییە.

تێبینی: دیاری کردن و دەست نیشان کردنی شێرپەنجەی مەمک کاری یەک پسپۆڕ نییە بەڵکو کاری کۆمەڵێک پسپۆڕە، وەک: (پسپۆڕی تیشک و سۆنۆگرافی مەمک , پسپۆڕی نەشتەرگەری مەمک , پسپۆڕی نەخۆشیزانی , پسپۆڕی جوانکاری , پسپۆڕی دەروونی).

هۆکارەکانی شێرپەنجەی مەمک:

شێرپەنجەی مەمک بڵاوترین جۆری شێرپەنجەیە لە



ئافرەتدا و دووەم هۆکاری مردنە لە ئافرەتدا لە ئەمریکا. هەر چەندە زۆربەی شێرپەنجەی مەمک دەست نیشان دەکرێت بە مەمۆگرام بەڵام گرێ لە مەمکدا یان گۆڕانێک لە پێکهاتەی مەمک زەنگێکی مەترسیدارە بۆ شێرپەنجەی مەمک. لەم ساڵانەی دواییدا بەهۆی وریایی زۆر لە ئافرەتان و کردنی مەمۆگرام پێش وەخت و زۆربەی حاڵەتەکان زوو دەست نیشان دەکرێن و زوو چارەسەر دەکرێت. سەرەڕای ئەو هەموو بە ئاگا بوونەش شێرپەنجەی مەمک سەرەکیترین هۆکاری مردنە لە ئافرەتانی نێوان (٤٥ - ٥٥) ساڵ. شێرپەنجەی مەمک لە پیاویشدا ڕوودەدات بەڵام بە ڕێژەی (١٪). لە ڕاستیدا (٩٠٪)ی ئەو ئافرەتانەی کە زوو شێرپەنجەی مەمکەکەیان دەست نیشان دەکرێت (٥ ساڵ) زیاتر دەژین.

پرۆسێسی دروست بوونی گرێی مەمک:

هەموو ئەندامێکی لەش پێکهاتووە لە شانە , هەموو شانەیەکیش لە کۆمەڵێک خانە پێک هاتووە، خانە یەکەی پێکهاتەی شانەیە. بە شێوەیەکی ئاسایی خانە گەورە دەبێت و خانەی نوێ دروست دەکات کاتێک لەش پێویستی دەبێت. کاتێک خانە کۆنەکان گەورە دەبن و تێک دەشکێن و دەمرن خانەی نوێ جێی ئەم خانانە دەگرێتەوە. بەڵام هەندێک جار ئەم پرۆسێسە بە شێوازێکی نەخوازراو ڕوو دەدات، ئەویش ئەمەیە: کە لە کاتێکدا لەش پێویستی بە خانەی نوێ نییە کەچی خانە نوێیەکە درووست دەبێت، وە لە هەمان کاتدا خانە کۆنەکە نامرێت و خانە زیادەکان کۆ دەبنەوە و گرێ دروست دەکەن.

گرێ لە مەمکدا دوو جۆری هەیە:

١. جۆری سەلامەت (Benign): ئەم جۆرەیان شێرپەنجە نیە , مەترسی نییە لەسەر ژیان , دەتوانرێت ئەم گرێیە بە نەشتەرگەری لاببرێت و ئەگەری سەر هەڵدانەوەی نییە , ئەم جۆرە گرێیە بڵاو نابێتەوە بۆ شانەکانی دەوروبەر , وە بڵاو نابێتەوە بۆ بەشەکانیتری لەش.

٢. جۆری گرێی پیس (شێرپەنجە) (malignant breast cancer): لەوانەیە مەترسی لەسەر ژیان هەبێت. دەتوانرێت ئەم گرێیە بە نەشتەرگەری لاببرێت بەڵام ئەگەری سەر هەڵدانەوەی هەیە، ئەم جۆرە گرێیە بڵاو دەبێتەوە بۆ شانەکانی دەوروبەر وەک دیواری سنگ، بڵاو دەبێتەوە بۆ بەشەکانی تری لەش وەک جگەر , گورچیلەکان , مێشک , ئێسک ...... هتد. خانە شێرپەنجەییەکان دەتوانن بڵاو ببنەوە بە تێکشکاندنی خانە شێرپەنجە سەرەتاییەکە و دەتوانن بچنە بۆڕی خوێن و بۆڕی لیمفەوە و بە هۆی ئەم بۆڕیانەوە توانایان هەیە بڵاو بنەوە بۆ هەموو شانەکانی لەش. خانە شێرپەنجەییەکان دەتوانرێت لە خانە لیمفیەکانی نزیک مەمک هەستی پێبکرێت , وە خانەی شێرپەنجەییەکانی مەمک دەتوانێت بلکێت بە خانە و شانەکانیترەوە و لە شوێنەکانیتری لەشدا گرێ دروست بکات و ئەو شانانە تێک بشکێنێت.

بڵاو بوونەوە (Metastasis):

بریتییە لە پرۆسەی بڵاو بوونەوەی خانەی شێرپەنجەیی لە شوێنە سەرەتاییەکەی خۆیەوە بۆ شوێنەکانیتر لە لەشدا. تا ئێستا پزیشکەکان نەیانتوانیووە هۆکاری ڕاستەقینەی شێرپەنجەی مەمک دیاری بکەن , وە نەیان سەلماندووە بۆچی هەندێک ئافرەت تووشی شێرپەنجەی مەمک دەبن و هەندێکیتریان تووش نابن. مەمک بە هۆی بریندار بوون یان دەست لێدان یان بەرکەوتن تووشی شێرپەنجەی مەمک نابێت، شێرپەنجەی مەمک نەخۆشییەکی گواستراوە نییە , واتە: لەکەسێکەوە بۆ کەسێکیتر ناگوێزرێتەوە. پزیشکەکان سەلماندوویانە کە ئەو ئافرەتانەی هەندێک هۆکاری مەترسیداریان هەیە زیاتر تووشی شێرپەنجەی مەمک دەبن وەک لە کەسانیتر. هەندێک لەو هۆکارانە دەتوانرێت خۆمانی لێ بپارێزین وەک خواردنەوەی ئەلکهول، بەڵام هەندێکیتر لەو هۆکارانە ناتوانرێت خۆمانی لێ بپارێزین وەک بوونی حاڵەتی شێرپەنجەی مەمک لە خێزانەکەیدا (بۆماوەیی).



لە دیارترین هۆکارەکانی شێرپەنجەی مەمک:

١- تەمەن: ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی مەمک زیاتر دەبێت لەگەڵ زیاد بوونی تەمەندا، زۆربەی ئەو ئافرەتانەی دەست نیشان دەکرێت کە شێرپەنجەی مەمکیان هەیە تەمەنیان لە سەرووی (٦٠) ساڵەوەیە.

٢- بوونی شێرپەنجە لە یەکێک لە مەمکەکاندا: ئەو کەسە ئەگەری تووش بوونی زیاترە کە مەمکەکەیتریشی تووش بێت.

٣- بوونی شێرپەنجەی مەمک لە مێژووی خێزانەکەیدا: ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی مەمک زیاترە لەو کەسەی دایکی یا خووشکی یا باوکی یا پووری یا نەنکی شێرپەنجەی مەمکی هەبێت.

٤- گۆڕان لەهەندێک جیندا وەک (BRCA1 or BRCA2): ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی مەمک زیاد دەکات. لێکۆڵینەوە تازەکان دەریان خستووە کە ناوچەیەکی دیاریکراو هەیە لە سەر کرۆمۆسۆم پەیوەندی هەیە بە شێرپەنجەی مەمک , کاتێک گۆڕانکاری لەو ناوچانەی سەر کرۆمۆسۆمەکان ڕوو دەدات ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی مەمک زیاد دەکات.



٥- ئەو کەسانەی چارەسەری تیشکییان بۆ کراوە، ئەگەری تووش بوون بە شێرپەنجەی مەمک زیاد دەکات بەتایبەتی ئەگەر کەسەکە تەمەنی گەنج بێت لە ژێر (٣٠) ساڵ بێت، وە بەتایبەتی ئەگەر تیشکەکە بۆ ناوچەی سنگ کرا بێت , بۆ نموونە: ئەوانەی شێر پە نجە ی خوێنیان هەیە چارەسەری تیشکییان بۆ دەکرێت.

٦- ئەو ئافرەتانەی کە لە تەمەنێکی پیرتردا یەکەم منداڵیان دەبێت ئەگەری تووشبوونیان بە شێرپەنجەی مەمک زیاترە. هەروەها ئەو ئافرەتانەی کە منداڵیان نابێت ئەگەری تووش بوونیان بە شێرپەنجەی مەمک زیاترە، ئەوکچانەی یەکەم سوڕی مانگانەیان پێش تەمەنی (١٢) ساڵ دەست پێدەکات ئەگەری تووش بوونیان بە شێرپەنجەی مەمک زیاترە. ئەو ئافرەتانەی کە لە تەمەنێکی پیرتردا لە دوای تەمەنی (٥٥) ساڵ سوڕی نائومێدی(کۆتایی هاتن بە سوڕی مانگانە)یان تێدا ڕوو دەدات ئەگەری تـووش بوونیان بە شێرپەنجەی مەمک زیاترە، ئەو ئافرەتانەی کە حەبی مەنع بەکار دەهێنن یان حەبی هۆڕمۆنی بەکار دێنن ئەگەری تووش بوونیان بە شێرپەنجەی مەمک زیاترە.

٧- ڕەچەڵەک: لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا ڕێژەی تووش بوون بە شێرپەنجەی مەمک لە سپی پێستەکاندا زیاترە وەک لە ڕەش پێستەکان.

٨- قەڵەوی: ئەو ئافرەتانەی قەڵەون لە دوای سوڕی نائومێدی(کۆتایی هاتن بە سوڕی مانگانە) ئەگەری تووش بوونیان بە شێرپەنجەی مەمک زیاترە.

٩- ئەو ئافرەتانەی هۆڕمۆنی ئیسترۆجینی دروست کراو وەردەگرن لە کاتی سکپڕیدا (لە ساڵانی ڕابردوودا هۆڕمۆنی ئیسترۆجینی دروست کراو دەدرا بە ئافرەتی سکپڕ بۆ ڕێگرتن لە دروست بوونی گرفتی کۆرپەلە) ئەگەری تووشبوونیان بە شێرپەنجەی مەمک زیاترە.

١٠- نەکردنی وەرزش: ئەو ئافرەتانەی کە وەرزش ناکەن ئەگەری تووش بوونیان بە شێرپەنجەی مەمک زیاترە بە بـەراورد بەو ئافرەتانەی کە وەرزش دەکەن.

١١- ئەلکهول و جگەرە کێشان: ئەو ئافرەتانەی کە مەشروب دەخـۆنـەوە و جگەرە دەکێشن ئەگەری تـووش بوونیان بە شێرپەنجەی مەمک زیاترە بە بەراورد بەو ئافرەتانەی کە مەشروب ناخۆنەوە و جگەرە ناکێشن.

تێبینی: بوونی ئەم هۆکارانە مانای ئەوە نییە کە ئەو ئافرەتە بە مسۆگەری تووشی شێرپەنجەی مەمک دەبن ، بەڵام ئەگەری تووش بوونیان لە ئافرەتانیتر زیاترە کە ئەم هۆکارانەیان نییە، لەوانەیە ئافرەت هەبێت ئەم هۆکارانەشی تیایە و هەرگیز تووشی شێرپەنجەی مەمک نابێت.

نیشانەکانی شێرپەنجەی مەمک:

شێرپەنجەی مەمک لە سەرەتادا هیچ نیشانەیەکی نییە بەڵام لەگەڵ گەورە بوونی شێرپەنجەکە گۆڕانکاری لـــە مەمکدا ڕوو دەدات، وەک:

١- بوونی گرێ لە خودی مەمک خـۆی یان لە ژێر باڵدا کە نەخۆشەکە خـۆی بە دەست لێدان هەستی پێدەکات.

٢- گـۆڕانـکـاری لـە شێوە و قەبارەی مەمک.

٣- پەیدا بوونی درز و شەق بوون لە پێستی مەمک.

٤- گۆی مەمک بە قوڵا بەرەو ناوەوە دەچێت.

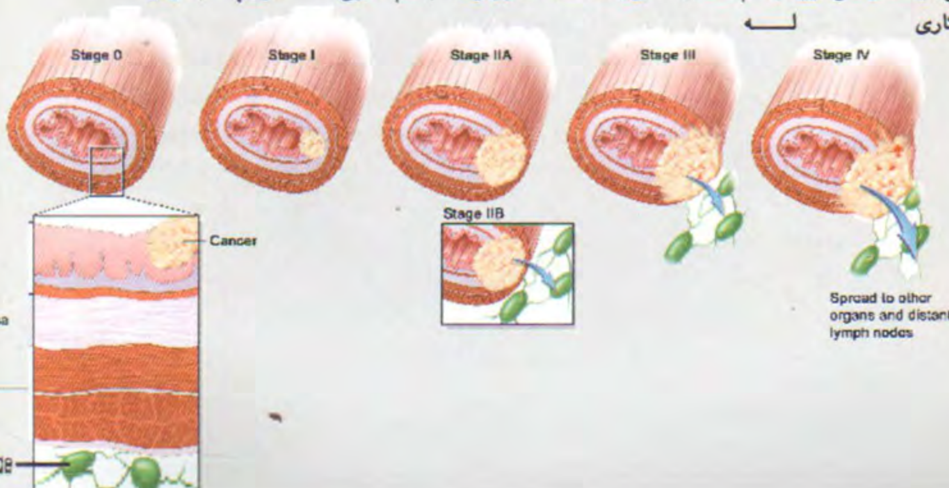
٥- دەرچوونی ئیفراز(شلە) لە مەمکەوە لەوانەیە بە زۆری ئەو ئیفرازاتە خوێن بێت.

٦- پێستی مەمک و قەراغی گۆی مەک سور دەبێتەوە و دەئاوسێت و پێستەکەی کاژ دەر دەکات هەندێک جار پێستەکەی کون کون وەکو پرتەقاڵ دەردەکەوێت.

تێبینی: بوونی ئەم نیشانانە مانای ئەوە نییە کە ئەو کەسە شێرپەنجەی مەمکی هەیە بە مسۆگەری ، چونکە ئەم نیشانانە لە زۆریەی نەخۆشییە ئیلتیهابەکانی (هەوکردنەکانی) مەمکدا بەدی دەکرێت ، لەبەرئەوە لە کاتی دەرکەوتنی ئەم نیشانانەدا پێویستە سەردانی پزیشکی پسپۆڕ بکەیت بۆ دیاریکردنی حاڵەتەکەت.

دەست نیشان کردنی شێرپەنجەی مەمک:

دیاری کردن و دەست نیشان کردنی شێرپەنجەی مەمک کاری یەک پسپۆڕ نییە بەڵکو کاری کۆمەڵێک پسپۆڕە، وەک: (پسپۆڕی تیشک و سۆنۆگرافی مەمک ، پسپۆڕی نەشتەرگەری مەمک ، پسپۆڕی نەخۆشیزانی ، پسپۆڕی جوانکاری ، پسپۆڕی دەروونی). لە کاتی سەردانت بۆ لای پزیشکەکەی خۆت دەتوانێت پشکنینی مەمکت بۆ بکات لە کاتێکدا هیچ نیشانەیەک لە نیشانەکانی شێرپەنجەی مەمکیشت تێدا نەبێت. هەروەها پزیشکەکەت دەتوانێت پرسیاری مێژووی شێرپەنجەی مەمکت لێ بکات لە خێزانەکەتدا، وە هەروەها دەتوانێت بتنێرێت بۆ پشکنینی تیشکی مەمک (مەمۆگرام). پزیشکەکەت بە خشتە و لە چەند کاتێکدا پشکنین بۆ مەمکت بکات بۆ ئەوەی ئەگەر ئەو حاڵەتەت هەبوو زوو دەست نیشان بکرێت ، چونکە هەتا زووتر دەست نیشان بکرێت ئەگەری چارەسەر کردنی زیاترە. لە کاتی پشکنینی مەمکتدا هەر دوو دەستت لە پشتی ملت دەگریت پزیشکەکەت دەگەڕێت بۆ بوونی هەر گرێیەکی بچووکی وەک دەنکە فاسۆلیایەک ، وە پشکنینی پێستی مەمک بۆ تێبینی کردنی بوونی جیاوازی لە شێوەو قەبارەی مەمکەکانت. هەروەها تێبینی کردنی سور هەڵگەڕان و گۆڕانی پێست و بەقوڵاَ چوونی گۆی مەمک ، گۆی مەمکت دەگوشێت بزانێت هیچ شلەیەکی یا جەراعەتێکی لێدێتە دەرێ. هەروەها پزیشکەکەت لیمفەکانی ژێر باڵت دەپشکنێت بۆ بوونی هەرگرێ و ئاوساویەک لە ژێر باڵدا. ئەم کردارە بۆ هەریەک لە مەمکەکان بە جیا دەکرێ. پێویستە بزانرێت کە: گرێی سەلامەت: شێوەی خڕە ، نەرمە ، بە ئاسانی لە ژێر دەستدا دەجوڵێت. بەڵام گرێی شێر پە نجا و ی





شێوەی جیاوازی خوار و خێچی هەیە , ڕەقە , نووساوە بە پێستی مەمکەوە ناجوڵێت لە ژێر دەستت.

١ - مەمۆگرام: بریتیە لە وێنەی (تیشکی ئێکس)ی مەمک , مەمۆگرام دەتوانێت گرێی مەک دیاری بکات پێش ئەوەی خۆت بە دەست هەستی پێ بکەیت. ئەگەر لە مەمۆگرام گرێ دەرکەوت ئەو کاتە گرێکە دڵنیانین، ئایا گرێی سەلامەتە یان گرێی شێرپەنجەیە , بۆیە پێویستمان بە پشکنینی ووردتر هەیە بۆ دیاری کردنی جۆری گرێکە. هەموو ئافرەتێک لە دوای تەمەنی (٤٠) ساڵی پێویستە هەموو ساڵێک جارێک مەمۆگرام بکات بۆ دڵنیایی. هەروەها ئەو ئافرەتانەی تەمەنیان لە (٤٠) ساڵ کەمترە بەڵام هۆکارێک یا زیاتر لە هۆکارەکانی تووش بوونیان هەیە، ئەوا: پێویستە مەمۆگرامیان بۆ بکرێت. ئەگەر لە مەمۆگرامەکەدا گرێ دەرکەوت ئەو کاتە لەگرێیەکە دڵنیانین: ئایا گرێی سەلامەتە یان گرێی شێرپەنجەیە , بۆیە پێویستمان بە پشکنینی ووردتر هەیە بۆ دیاری کردنی جۆری گرێکە، وەک: ئەو پشکنینانەی دواتر باسیان دەکەین.

٢ - سۆنەری مەمک (سۆنۆگرافی): ئەو ئافرەتانەی گرێیان هەیە لەم تێستەدا بە ئەڵترا ساوند دەست نیشانی دەکەین: ئایا گرێکە کیسە (شلەی تیایە) کە مەترسیدار نییە و بە نەشتەرگەری چارەسەر دەکرێت , یان گرێیەکە ڕەقە کە مانای وایە شێرپەنجاویە.

٣ –تیشکی لەرەلەرەی موگناتیسی (MRI): بەشێوەیەکی ووردتر جۆر و شێوازی گرێکە دیاری دەکات، لە ئەڵتراساوند ووردترە.

٤ - بایۆپسی (وەرگرتنی نموونە): بایۆپسی بریتیە لە وەرگرتنی پارچەیەک (شانەیەک یا زیاتر) لە ئەندامێک بۆ پشکنین لە ژێر میکرۆسکۆپدا، بایۆپسی بۆ زۆربەی ئەندامەکانی لەش دەتوانرێت بکرێت. کاتێک بە پشکنین و دەست لێدانی مەک یان بە مەمۆگرام یا بە سۆنۆگرافی یا بە ئێم ئاڕ ئای دەرکەوت ئەو ئافرەتە گرێی هەیە تاکە شت بۆ دڵنیا بوونی کۆتایی کە ئایا ئەو گرێیە شێرپەنجەیە یا سەلامەتە بریتیە لە بایۆپسی , کەتێیدا بە دەرزیەکی تایبەت پارچەیەک (سامپڵێک) لە گرێکە یا هەندێ جار هەموو گرێکە وەردەگرین و دەینێرین بۆ پزیشکی نەخۆشیزانی ئەویش لە ژێر مایکرۆسکۆپ سەیری بایۆپسیەکە دەکات و دڵنیا دەبین ئایا شێرپەنجەیە یان نا؟! هەروەها بە مایکرۆسکۆپەکە جۆری شێرپەنجەکەش دیاری دەکات. تیبینی ئەوەش بکەین: وەرگرتنی ئەو پارچەیە بە دەرزی هیچ زیانێکی بۆ لەش نییە.

قۆناغەکانی شێرپەنجەی مەمک (Staging):

١- stage 0
٢- stage 1
٣- stage 11
٤- stage 111 A, 111B , 111C
٥- Stage IV

ئەم پۆلێن کردنی شێرپەنجەی مەمک بە مایکرۆسکۆپ دەکرێت، هەتا ستەیجەکە بەرزتر بێت نەخۆشییەکە مەترسیدارترە.

چارەسەری شێرپەنجەی مەمک:

چارەسەری شێرپەنجەی مەمک بەگوێرەی قۆناغی شێرپەنجەکە و جۆرەکەی دەگۆڕێت، مەرج نییە کە جۆرێک چارەسەر بۆ کەسێک باش بێت ئیتر بۆ کەسێکیتریش باش بێت , واتە: جۆری چارەسەرەکە بەگوێرەی جۆری شێرپەنجەکە دەگۆڕێت , ئەم جۆرە چارەسەرانەمان هەیە:

١- چارەسەری بە تیشک.
٢- چارەسەر بە هۆرمۆن.
٣- چارەسەری کیمیاوی.
٤- نەشتەرگەری.

تێبینی:

١. لەوانەیە کەسی تووش بوو یەکێک یان زیاتر لەو چارەسەرانەی بۆ بکرێت. چارەسەر بە نەشتەرگەری و تیشک شێرپەنجەکە لادەبات لەشوێنی خۆی، بەڵام چارەسەر بە کیمیاوی و هۆرمۆن بە هۆی دەرمانەوەیە کە دەکرێتە ناو سوڕی خوێنەوە و بەو شێوەیە چارەسەری شێرپەنجەکە دەکات.

نەشتەرگەری دوو شێواز دەگرێتەوە:

١- تەنها لابرنی گرێیەکە.
٢- لابردنی مەمکەکە هەمووی.

٢. چارەسەر کردنی شێرپەنجەی مەمک کاری یەک پسپۆڕ نییە بەڵکو کاری کۆمەڵێک پسپۆڕە، وەک: (پسپۆڕی شێرپەنجە , پسپۆڕی چارەسەری تیشک , پسپۆڕی نەشتەرگەری مەمک , پسپۆڕی جوانکاری , پسپۆڕی دەروونی).

٣. لە کاتی چارەسەری کیمیاویدا نەخۆشەکە پێویستی بە چارەسەری یارمەتیدەر (ئازار شکێن و ئەنتیبایۆتیک) هەیە و پێی دەدرێت.



ڤیتامینەکان

(بەشی دووەم)

ڤیتامین (retinoil) A:

فرمانەکانی:

١. پاڵپشتی بەردەوامی رووپۆشی ئاسایی (normal epithelia).

٢. پێکهێنانی رێتینالی (retinal) رۆشنەکیمیای (photochemical).

٣. بەهێزکردن و زیادکردنی کردارەکانی بەرگری.

٤. بەرگری دەدات بە لەش لە دژی هەوکردنەکان (infections) و هەندێک لە شێرپەنجەکان (cancers).

کەمی ڤیتامین A دەبێتە هۆی:

١. شەوکوێری (night blindness) و ووشک بوونەوەی پێڵوەکانی چاو (xerophthania)، وە هەروەها لەوانەیە ببێتە هۆی کوێری.

٢. تێکچوونی پێست و لینجە پەردەکان (mucous membranes) کە دەبێتە هۆی برین و هەوکردنی پێست.

٣. هەوکردنی رێڕەوی کۆئەندامی هەناسە و بەردی میز (urinary calculi).

(یان بەواتایەکی تر کەمی ڤیتامین A) دەبێتە هۆی:

دەبێتە هۆی: + شانە گۆرکێ (metaplasia) (کە قۆناغی سەرەتایی گۆرانی شانەی ئاساییە بۆ شێرپەنجە) و ب- فرە شاخاندن (ئەستوور بوونی شاخە چینی پێست hyperkeratosis) لە سەراپای لەشدا).

هۆکارەکانی کەمی ڤیتامین (A) :

١. بە هۆی کەمی ڤیتامینA)لە سیستەمی خۆراکدا.

٢. لەوانەیە لە ماوەی گەشەی خێرادا روو بدات.

٣. تێکچوونەکانی رێڕەوی گەدە و ریخۆڵە (GI) کەکاریگەری دەکاتە سەر هەڵمژین وگۆرین یان کار دەکاتە سەر گۆرینی بێتا کارۆتین (beta carotene) بۆ پێکهاتەی چالاک یان هە ڵگرتنی لە جگەردا.

زۆری ڤیتامین (A) دەبێتە هۆی:

١. کەمی ئارەزوو کردنی خواردن (anorexia) و رشانەوە و سەر ئێشە.

٢. تێکچوونەکانی پێست، وەک: ووشکی (dryness) و خوران (itching) و توێکڵ هەڵدان (desquamation) و هەوکردنی پێست (dermatitis).

٣. لەوانەیە لە سەرەتادا ببێتە هۆی ماندوێتی (fatigue) و ئازاری ماسولکە وئێسکە وجومگەکان و هەوکردنی پووک (gingivitis) و گەورەبوونی جگەر و سپڵ وگۆرانی فرمانی جگەر و زیاد بوونی پەستانی ناوکەللەی سەر (intracranial pressure) و کیسکردنی فرمێسکەکان (bluging fonta).

٤. سگماکیناتاسای (congenital abnormalitis) لەوانەیە روو بدات لە تازە لە دایکبووەکاندا (newborns) ئەوانەی دایکیان برێکی زۆر ڤیتامین (A)یان بەکارهێناوە لەکاتی سکپڕیدا.

هۆکارەکانی زۆری ڤیتامین (A):

١. زۆری ڤیتامین (A) لە سیستەمی خۆراکدا.

٢. بەکارهێنانی زیاد لە پێویستی دۆزی تەواوکەرەکانی ڤیتامین A vitamin A supplements.

بڕی رۆژانەی ڤیتامینی پێشنیارکراو بۆ هەرتاکێک (Recommended daily intakes for individuales):

مێ: ١٤ساڵ و گەورەتر ٧٠٠mcg سکپڕ ٧٥٠ - ٧٧٠mcg، شیردەر (lactation) (١٢٠٠-١٣٠٠mcg).

نێر : ١٤ ساڵ و گەورەتر (٩٠٠ mcg)





ساوا: (٠— ٦ مانگ) (٤٠٠ mcg)، ٦-١٢ مانگ (٥٠٠ mcg
منداڵ : (١- ٣) ساڵ (٣٠٠ mcg)، ٤- (٨ ساڵ (٤٠٠ mcg)،
٩-١٣ ساڵ ٦٠٠ mcg.

سەرچاوە خۆراکییەکانی ڤیتامین (A dietary sources):

گۆشت و کەرە و زەردێنەی هێلکە (egg youlk) وشیر و پەنیری دروستکراو لە شیر و کەلەرمی سەوز و پەتاتەی شیرین و خۆخ و قەیسی و کولەکە (squash) و هتد.
ڕێتینۆڵ و وەرگیراوەکانی (dervatives) بەکاردەهێنرێن لە سەرووی پێویستیە خۆراکیەکان وەک چارەسەری دەرمانی (pharmacotherapy) بۆ نەخۆشی تێکچوونی شاخە شانەی پێست (نەخۆشی توێژ فرێدان (posriasis) و زیپکە (acne)) و لیوکیمیا (شێرپەنجەنجەی خرۆکەی سپی leukaemia).
ترێتینۆین (Tretinoin): کە ترشی ڕێتینۆیکە (retinoic) بەکاردەهێنرێت لە ڕێی بەکارهێنانی جێگەی (topical) بۆ چارەسەری زیپکە و وە لەڕێگەی دەمەوە بۆ وەستاندنی بڵاو بوونەوەی لیوکیمیای جۆری promyelocytic promyelocytic leukaemia.
ئایزۆترێتینۆین Isotretinioin: کە ئایزۆمەری ترشی ڕێتینۆیکە، بەکار دەهێنرێت لە ڕێگەی دەمەوە بۆ چارەسەرکردنی زیپکە و هتد.
ئەسیترێتین Acitretin: وەرگیراوی ترشی ڕێتینۆیکە لە ڕێگەی دەمەوە بەکار دێت بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشی توێژ فرێدان.
ڕێتینۆل Retinol: بۆ پارێزگاری و کەمی ڤیتامین (A)ی بەکار دێت.

سەرچاوەکان:

1. CLINICALPHARMACOLOGY
P. N. Bennett MD FRCP
M. J. Brown MA MSC MD FRCP
NINTH EDITION
2. Pharmacology Demystified
MARY KAMIENSKI,
PhD, RN, FAEN, FNP, CEN
JIM KEOGH
3. Clinical Drug Therapy Rationales for Nursing Practice 2006
4. Modern Pharmacology With Clinical Applications
Charles R. Craig
Robert E. Stitzel

ڤیتامین (D):

ڤیتامین (D) یەکێکیترە لەو ڤیتامینانەی کە لەچەوریدا دەتوێتەوە (fat-soluble) کە دوو شێوەی پێکهاتنی هەیە:
١. ئێرگۆکالسیفێرۆل (ergocalciferol) (کالسیفیرۆل calciferol) یان D2: بە هۆی بەرکەوتنی تیشکی ژوور وەنەوشەی خۆر (ulraviolet irradiation) بەر ئێرگۆستێرۆل (ergosterol) دروست دەبێت. ئێرگۆستێرۆل ماددەیەکە لە ڕووەکدا هەیە بە هۆی تیشکی خۆرەوە دەگۆڕێت بۆ ئەم جۆرەی ڤیتامین (D).
٢. کۆلی کالسیفێرۆل (colecalciferol) یان D3: دروست دەبێت بە هۆی بەرکەوتنی تیشکی ژوور وەنەوشەی خۆر بەر ٧- دیهایدرۆکولیسترول (7-dehydrocholestrol) کە ئەم پێکهاتەیە لە خۆراکی سروشتیدا هەیە، وە هەروەها لە پێستیشدا پێکدێت. ڤیتامین (D) پێکهاتەی فسیۆلۆجی ناچالاکە لە ناو لەشدا، بە تێپەڕ بوونی بە



جگەر و گورچیلەدا دوو کارلێکی زیاد کردنی هایدرۆکسیلی (hydroxylation reaction) بە سەر دادێت , لە جگەردا هایدرۆکسیلی بۆ زیاد دەکرێت (hydroxylated) و ٢٥- دوانە هایدرۆکسی ڤیتامین D (٢٥- dihydroxyvitamin D) پێکدێت , دواتر ئەم پێکهاتەیە لە گورچیلەدا هایدرۆکسیلی بۆ زیاد دەکرێت و پێکهاتەی فسیۆلۆجی چالاک ١ ,٢٥-دوانەهایدرۆکسی ڤیتامین D (١, ٢٥ dihydroxy vitamin D) پێکدێت.

فرمانەکانی ڤیتامین (D):

ڤیتامین (D) لە پێکهاتە چالاکەکەیدا ڕۆڵێکی گرنگ دەبینێت لە پاراستن و بەردەوامی پێدانی هاوسەنگی ناوەکی کالسیۆم (calcium homeostasis) و فۆسفات بە هۆی زیاد کردنی هەڵمژینی کالسیۆم پاشان فۆسفات لە ڕیخۆڵەدا (gut) , وە هەروەها لەگەڵ هۆرمۆنی پاراپورمۆن (PTH =parathormon) کۆنترۆڵی کانزاێنی (mineralisation) ئێسک و زیادکردنی دووبارە مژینەوەی کالسیۆم و فۆسفات لە بۆریچکەکانی گورچیلە (renal tubular reabsorption) دەکەن.

کەمی ڤیتامین (D) دەبێتە هۆی:

١. لە منداڵدا دەبێتە هۆی ئێسکەنەرمە (rickets) , تایبەتمەندییەمانی ئەم نەخۆشییە: شکستی ئێسکە شانە (bone tissue) لە بە کانزا کردن (mineralize) کە دەبێتە هۆی نەرم بوونی ئێسک و شێواوییەکانی پەیکەر (skeletal deformites).

٢. لە مرۆڤی گەورەدا دەبێتە هۆی ئێسک نەرم بوون (osteomalacia) کە ئەم کێشەیە بەوە جیا دەکرێتەوە کە چڕی و هێزی ئێسکەکان کەم دەکات.

هۆکارەکانی کەمی ڤیتامین D:

١. لەوانەیە ڕوو بدات لەو نەخۆشانەی تێکچوونی مێتابۆلیزمیان (metabolism disorders) هەیە واتە گورچیلەکان توانای گۆڕینی ٢٥- دوانە هایدرۆکسی ڤیتامین D (٢٥- dihydroxyvitamin D) نەبێت بۆ پێکهاتەی چالاک یان مژینی ڤیتامین (D) لە ڕێڕەوی هەرسدا وەک پێویست نەبێت وەک کەم چالاکی پاراپایرۆید (hypoparathyroidism) و ئێسکە بەد خۆراکی گورچیلەی (renal osteodystrophy).

٢. کەم چوونە بەرخۆر , بۆیە ئامۆژگاری ئەو کەسانە دەکرێت کە کەم دەچنە بەر تیشکی خۆر دۆزی تەواوکەری ڤیتامین (D) بەکار بهێنن.

٣. هەندێک لە دەرمانەکان لەوانەیە ئەم کێشەیە دروست بکەن وەک ڕەوانکەرەکان (laxatives) و کارا کەرەکانی (agents) کە لەگەڵ خوێکانی زراو (bile salts) پێکەوە دەنوسرێن و بەرهەڵستی مژینی ڤیتامین (D)دەکەن لە ڕێڕەوی گەدە و ڕیخۆڵە (GIT) , وە هەروەها بەکار هێنانی دۆزی زۆری گلوکۆکۆرتیکۆیدەکان (glucocorticoids) لەوانەیە ببێتە ڕێگر لە مێتابۆڵیزمی جگەر بۆ ڤیتامین (D). وە ماوەیەکی زۆر بەکار هێنانی (prolong adminstration) ئەو دەرمانانەی ئەنزیمەکانی جگەر چالاک دەکەن (hepatic microsomal enzyme inducer وەک Phenobarbital , phenytoin , primidone ,, glutethimide) دەبێتە هۆی خێرا کردنی لێکهەڵوەشانی (degradation) ڤیتامین D3 بۆ پێکهاتەی زیندە گۆڕێنراوی ناچالاک (مێتابۆڵیزمێنراوی ناچالاک inactive metabolite) , پێکهاتنی ڤیتامین (D3)لە پێستدا دەکرێت کەم بکرێتەوە بە هۆی ڕێگرە فیزیای و کیمیاییەکانی تیشکی ژوور وەنەوشەی خۆر وەک کرێمی دژە خۆر (sunscreen).

زۆری ڤیتامین (D) دەبێتە هۆی:

زۆربوونی کالسیۆم لە خوێندا (hypercalcemia) کە بەر



پرسیاره لەکۆمەڵێک تێکچوون وەک: لاوازی ماسولکەکان , ئازاری ئێسک , کەمی ئارەزووکردنی خواردن (anorexia) , بەرز بوونی پەستانی خوێن (hypertension) و نارێکی لێدانی دڵ (cardiac arrhythmias). ژەهراویبوون (toxicity) لە منداڵدا لەوانەیە ببێتە هۆی دواکەوتنی عەقڵی و جەستەی (mental and physical retardation) و پەککەوتنی گورچیلەکان (renal failure) و مردن.

هۆکارەکانی زۆری ڤیتامین (D):

١. زۆری ڤیتامین (D) لە سیستەمی خۆراکدا.

٢. بەکارهێنانی دۆزی ڤیتامین (D) زیاد لە پێویست.

بــڕی ڕۆژانـــەی ڤیتامینی پـێـشـنـیـارکـراو بـۆ هەرتاکێک (Recommended daily intakes for individuales):

ساوا: ٠ - ١٢ مانگ (١٠ mcg) ٤٠٠ IU

منداڵ: ١-١٣ ساڵ (١٥ mcg) ٦٠٠ IU

نێر و مێ: ١٤-٧٠ ساڵ (١٥ mcg) ٦٠٠ IU

٧٠ ساڵ و گەورەتر: (٢٠ mcg) ٨٠٠ IU

سەرچاوە خۆراکیەکانی ڤیتامین A (dietary sources): ماسی و جگەر و کەرە و زەردێنەی هێلکە (egg youlk) وشیر و پەنیر و گۆشت و هتد.

ڤیتامین D بەکار دەهێنرێت وەک چارەسەری دەرمانی (pharmacotherapy) بـۆ نـمـوونـە: (COLICALCIFEROL (Cholecalciferol, vitamin D3) و ALFACALCIDOL (1a-Hydroxycholecalciferol) و (Drisdole = calciferol = D2 ergocalciferol = vitamin) و CALCITRIOL (1, 25-Dihydroxycholecalciferol) و هتد. سەیری BNF یان Drug Information Handbook with International Trade Name بکە) بۆ چارەسەرکردنی کەمی ڤیتامین D یان بۆ ڕێگرتن و چارەسەرکردنی ئێسکەنەرمە و هەموو جۆرەکانی نەرم بوونی ئێسک , وە بۆ چارەسەرکردنی نیشانەکانی هەندێک لە بارەکانی کەم چالاکی پاراپایرۆید (hypoparathyroidism) و نەخۆشی توێژ فرێدان (psoriasis)، وە هەروەها بەکار دێت بۆ ڕێکخستنی چارەسەری فشەڵبوونی ئێسک دوای تەمەنی نائومێدی (postmenopousal osteoporosis).

بۆ وێنە: ئێرگۆکالسیفێرۆل (Drisdole = calciferol = ergocalciferol = vitamin = D٢): بەکار دێت بۆ چارەسەرکردنی ئێسکە نەرمە و کەمی فۆسفات لە خوێندا (hypophosphatemia) و کەم چالاکی پاراپایرۆید , وە هەروەها وەک تەواوکەری خۆراکیش بەکار دێت.

سەرچاوەکان:

1. CLINICALPHARMACOLOGY
P. N. Bennett MD FRCP
M. J. Brown MA MSC MD FRCP
NINTH EDITION
2. Modern Pharmacology With Clinical Applications
Charles R. Craig
Robert E. Stitzel
3. http://ods.od.nih.gov/factsheets/vitaminD
4. Drug Information Handbook with International Trade Name
18th Edition





ڕاپۆرتی گروپ

د/هەڵگورد فتح الله احمد
دکتۆراه لە پزیشکی هەناو و دڵ

شارۆچکە تەنها یەک فێرگەی ناوەندی لێیە، هەموومان هەر لەوێ یەکتر دەبینینەوە و ڕۆژ بە سەر ئەبەین. کە لە فێرگەین بە ناو دەخوێنین، بەڵام لەبەر ئەوەی شارۆچکە لا بە لایە و ئەوەندە ووشکە، بە لێدان و کوتانیش مامۆستایەکی بەر ناکەوێ هەر کێش دێت زوو زوو دەردەپەڕێت، بۆیە هاتنمان بۆ ئێرە تەنها بۆ کات بە سەر بردنە. تا ئێستا بە بیرم نایەت مامۆستای تەواوی لێ بوو بێ، بۆیە ناچارین ئەوەندە ماوەیە دەست بدەینە کارێک، وە بە جۆرێک خۆمان خەریک بکەین کە لە فێرگە نەتۆرێین. ئەوەتەی یەکەم ساڵی خوێندنمان لێرە لەگەڵ دەستەکانی دوای خۆمان و دوای خۆمان دەستمان داوەتە ململانێ و زۆرانبازی، دوای ئەوەش کە چووە سەر هەڵساین دوو گروپمان دروست کرد، دەستەی دژ ناوی لەخۆی نا (کۆمەڵەی بە ئەدەبان)، ئێمەش زۆر گەڕاین تا ناوێ بە تەواوی دژی ئەوان بدۆزینەوە، بڕیارماندا (گروپی بێ ئەدەبان بێ!!) هەموو کاتێ ململانێ و کێشەمان بوو، بە جۆرێ لێرە هەر باس باسی شەڕ و ئاژاوە بوو. تا گەیشتە ئەو ڕادەیەی بەڕێوەبەر پێی زانی بەڵام ئەویش شارەزای بارودۆخەکە بوو بۆیە ناچار هەر بەردێکی گەورەی لە سەر دابنێ تا سەری خۆشی تیا نەچێ، ئێمە ش دەستــەی سـەرۆکـانـی گـروپ و کۆمەڵە، بە جــۆرێ یـەکـتـرمـان دەگرت وەک پیاوانی ڕامــیــاری ناوچەکە بە گژ یەکدا دەچووین، بــەڵام هــەر یەکە و سەربازی خۆی هەبوو بۆ شـەڕ بەکاری دەهێنان. دەستەی سەرۆکانیش کە دەبووە کێشەیان سوێندت دەخـوارد (بورهان - قولین)١ یەکیان گرتووە. سەربازەکانیش چاویان لە ئێمە بوو ئەگەر بە توندی یەخەی یەکترمان بگرتایە، ئەوانیش زیاتر تێکیان هەڵدەدا، تا گەیشتە ڕادەیەک چەندان سەر بلزمان شەلەو کەترە بوون. ڕۆژانە دەستەی سەرۆکان دادەنیشتین کارمان نەبوو هەر ئەو دەیگووت باوەڕی تۆ ئەو هایە، ئەو دەیگووت بیری تۆ ئەو هایە. هەموو کاتێکیش کۆتاییەکەی تەنها شەڕە جنێو بوو، هەندێ جاریش ووردە یەخە گیرییەکی لەگەڵ دادەبوو، هەر کەسە و ڕەوشتە باشەکانی خۆی دەژمارد و تانەی لەویتر دەدا. جارێ خۆم لەپۆل دانیشتبووم لەگەڵ هاوڕێیان، یەکێ لە سەرۆکەکانی کۆمەڵە هاتە ژوورێ، ئێمە لە نێو خۆمان پێمان دەگووت ووورگە!! هەر هاتە ژوورێ بە لاچاو سەیرێکی کردم وخەندەیەکی گاڵتە پێکەری تێگرتم؟! منیش ئەمەم بە نەنگی و سەر شۆڕی زانی، بۆیە نەمکردە نامەردی و یەکسەر لێی ڕاپەڕیم، گووتم:هەی بەچکە بەراز گاڵتەم پێدەکەی خۆت دیتوە دەڵێی کودەرەی. کابرا بە بیستنی ئەمە چاوی پەڕیە تەوقی سەری و خوێن بەری چاوی گرت بەڵام ئەو هاوڕێیانەی لام بوون سەربازانی گروپ بوون،بۆ پارێزگاری خۆم دیاریم کرد بوون، یەکسەر وەک ئەوەی کە تانجی کەروێشک ببینێ، ڕاپەڕین و بە قسەی من، پڕیان دایە کابرا، ویستی بەرگری بکات و خۆی لە دەستیان ڕزگار بکات، بانگی سەربازەکانم کرد، گووتم لێی مەدەن بەڵام بیهێنن بۆ لام. سەربازەکانیش هاتنە ژێر فەرمانم و کابرایان هێنایە بەر دەستم، منیش زانیم پشتم قایمە باڵم فشکردەوە ،گاڵتەم پێ دەکرد و جنێوێکم دەخێواندێ، وە ڕەخنەم لە کۆمەڵەکەیان دەگرت بەڵام ئەو هەر فزەشی نەکرد، متەقی لە خۆی بڕی،کەسی لە پاڵ نەبوو، نەی ئەتوانی بەر هەڵست بکات. لە کاتێ گەرم بوو بووم ئاگام لە خۆم نەبوو کۆمەڵە سەربازێکی کۆمەڵە لە پۆل وە ژوور کەوتن، کەبینیان وا سەرۆکەکەیان لە ژێر دەستماندایە، زانیان کە بە برادەرایەتی و خۆشی نییە، چونکە فەرمانی هەر دوو لامان بوو کە نابێ برادەرایەتی لەگەڵ یەکتری بکەین. تەنانەت قسەشیان کەم لەگەڵا بکەین تەنها بە جنێو نەبێ، بۆیە ئەوانیش ئەمەیان بە سەر شۆڕی زانی، لە ناکاو ئاگامان لە خۆمان نەبوو بە چەکی دار و پارچە کورسی شکاو بەر بوونە گیانمان، بەڵام باش بوو سەرۆکەکەیان تێی خوڕین و ڕایگرتن، لە تەنیشت خۆی دانیشاندن، هەڵسا بە دەنگێکی نێرانە باڵی خۆی فشکردەوە وگووتی: جا فەرموو ئاغا هەر چی هەتە ئێستا پیاو بە بیڵی؟! منیش هێزم لە تۆ زیاتر نەبێ کەمتر نییە. لەگەڵ ئەم ڕووداوانەدا منیش ناچار کزبوومەوە و لە سەرخۆ قسە بکەم، گووتم: وەرە پێم بڵێ ئێوە بنچینەتان لە سەر چییە و لە سەر چی وادەکەن؟؟؟؟....

- باشە گیانە کە ئەوەندە دەزانی بۆ بنچینەی خۆت هەڵناسەنگێنی؟

سەری هەوار و بنی گەوارانیش لە سەر بەشی زانستی و بەشی ئەدەبی بوو.

+ ئێمە بنچینەمان بۆ زانستە، بۆ زانیاری هەوڵ دەدەین خوانەکا عەیبێکت لێ گرتبێ؟!





- ئێ قوربان ئێمە بنچینەمان لە سەر ڕیخە! ئێمەش بە ئەدەب دۆستی هە ڵدەدەین.
+ لای من بنچینەتان ڕیخە!؟
- بێ شەرم بۆ زمانت ئەوەندە درێژە؟ نازانی لە بەرامبەرکێیت!!
+ دیارە خۆت گەلێک بە ئەدەبی،زمانی خۆت نابینی؟ چ زاتێکی؟
چاوم سوور بوو ویستم بیکەم بە شەڕ، بەڵام هەستم کرد گوزەران لە بەرژەوەندی ئێمە دانییە، ترسام سەر و گوێلاکم چاک بکەنەوە ئەگینا خەمی هاوڕێکانم نەبوو، ناچار جڵەوەکەم شل کرد.
+ ئێوە گەلێک بە ئەدەبن؟
_ بە ناوەکەتان دیارە، خۆ ئێمە گروپی بێ ئەدەبان نین؟
+ بەخوا وا بزانم بێ ئەدەبەکان گەلێک لە بە ئەدەبەکان بە ئەدەب ترن، برا ئەمە بە ڕیش نییە بە ئیشە!
- لەمێژووە تاریکە پڕهەڵدێرەکەتان دیارە کێتان بە ئەدەبە؟؟؟؟!!!!!
+ ئەی لە مێژووی پڕ خۆ فرۆشی ئێوە کێ بە ئەدەبە، هەر چ نا ئێمە بە زانست و زانیاری خزمەتی جیهان دەکەین، خەڵکی لە کۆڵەواری وماندوو بوون بە تەکنەلۆژیا ڕزگار دەکەین. ئێوە کێن وچ کارەن؟؟!!
- چوار پەل ئێمە قەڵەم ڕەوی جیهانین بەر چاوی خەڵکی ڕۆناک ئەکەینەوە و بیریان ڕۆشن ئەکەین.
+ ڕۆشەنبیری ئەوەی باوەڕی بە ئێوە و ڕێبازەکەتان هەبێ هەر بە بێ ئیمانیش ئەمرێ
- کیوی کەی ئەوەندە بە دین بووی خۆ زانستۆکەکان لە ئێمە دوورە ئیمانترن.
+ بە دێری هۆنراوە فڕۆکە دروست دەکەن؟
- بە هۆنراوەی ئێمە ئەو هەموو کلیپ وگۆرانی بەرهەم دێ، کەچی فرشۆکەی ئێوە مرۆڤ دەکوژێ!
+ ئەی بابە شانازی بە کلیپات و بێ ئەدەبی دەکەی توخوا، ئەمە پێش کەوتنە؟
- ئەمڕۆ لە بازاڕی ڕاگەیاندن باس باسی ئێمەیە تەنانەت چرکەیەکیش نەماوەتەوە بۆ زانست.
+ بۆیە تەقەمەنی ئێمە ئەوەندەی نەکووشت ئەوەندەی ئێوە بە زیندووی مراندتان، مەستتان کردن:
هلموا وأنظروا حيا / تظنونه مات
- ئاخ لەدەست ریاضیات / عیلمی هیچ و فشقیات
+ ئەدەبی ڕۆمانسیزم یا ڕیخیزم
- با بێینە سەر هاوکێشە / دەڵەی کلکی گامێشە
تاقە گوڵێک بووم بەسەر دارەوە/ کە کیمیام بینی کەوتمە خوارەوە

لەکاتی قسەکردن هاوارمان لێ هەڵدەستا بەسەر یەکترمان دەنەڕاند، نموونەی زاناکانم دەهێنایەوە و پێم داهەڵدەگوتن ئەو جنێوی پێدەدان ئەدیبانی دەبردە ئەوپەڕی ئاسمان منیش دامدەبەزاندن کەس نەما بەسەری نەکەینەوە ئەوان لە گۆڕی خۆیان و ئێمەش دەیان شۆینەوە، چیتر نەمتوانی جلۆی نەنگی و ئەو هەموو تەشەرە بگرم بڕیارمدا تورەی بکەم گووتم: ورگە... ورگە...
بەو ناوە نوێیەی چاوی پەڕیە پشتە سەر نەڕان، جبر عژابی دونیا و قبر لە جبریان دەن فیکەی شەڕی ڕاگەیاند، بوو بە شەڕمان باش بوو زوو دەستەیەکمان گەیشتە هانامان دوای ئەوانیش هێزیان بۆ هات، بووە شەڕێک ئەو سەری دیار نەبێ هەموو فێرگەی گرتەوە زۆر لە شەڕەکانیتر گەورەتر هیچ وانەیەک نەخوێنرا قوتابخانە داخرا بۆ ئەم ڕۆژە. چەندان سەریان شکا کورسی مێزیشمان لە دەست شکا.
جارێکیتر بەر لە دەست پێکردنی وانەی یەکەم بینیم سەربازێکی هەڵخەڵەتینراوی بە ئەدەبەکان جووت پێیەکی لە دەرگا دارەکەی حەوشەی پشتەوە داو ورد و خاشی کرد، زانیم ئەمە بە قسەی سەرۆکەکانیەتی بۆ ئەوەی ئێمەی تێدا تاوانبار بکرێین بڕیارمدا شتێکی لەوان گەورەتر بکەم و پێشی وان شکات بکەم و بە ملی وانی بنێم. ناوی ئێمە لە ناوا نەمێنێ، بانگی یەکێ لە سەربازەکانم کرد و گووتم: برۆ پەنجەرەی ژووری مامۆستایان بشکێنە، ئەو ماخۆ مردیەش خەنی بوو کە فرمانێکی وای پێدەکەم بە هەڵەداوان ڕایکرد، بۆ ئەوەی دڵسۆزی خۆیم بۆ بسەلمێنێ،خێرا گاشە بەردێکی ڕاوەشاند نیگبەتەی نەیزانی کوێیە پەنجەرەی ژووری بەڕێوەبەری شکاند، لەگەڵ خڕ ڕژان بەڕێوەبەر ڕاپەڕی بەردی بەدنمکیش بەر سەری کەوت هەموو لایەک بووە هەڵا سەری بەڕێوەبەر شکاوە بە ئەدەبەکان ئەم دووزمانیەیان کرد و کە من ئەو بەو سەربازەم گوتووە سەری بەڕێوبەر بشکێنێ، دەیزاننی من لە بەرپرسانی گروپم و سەربازیش پارێزگاری تایبەتی خۆمە، هیچ شکیان نەما خێرا بەڕێوبەریان گەیاندە نەخۆشخانە بە دوو تەقەڵ سەریان بۆ دووریەوە و من و سەربازەکەمیشیان لە ژوورێک کرد، بەڵام شێرە کوڕانی گروپ پێشڕەوانی بێ ئەدەبان لە ووزە نەکەوتن بەردوام هەوڵەکانیان نەپچڕاند، هەڕەشەی تێکدانی فێرگەیان لە بەڕێوبەر کرد ناچار بەستە زمانەی لە خوێنی ڕژاوی خۆشی خۆش بوو و بەری دایین.
هەر لە سەر ئەم پیشانە بەردەوام بووین، ململانێ و قەیران لە گۆڕێ بوو، بە داخەوە ساڵی پار بە هۆی بوونی چەند کادیرێکی پێشکەوتووی بە ئەدەبان بەشی زانستی داخرا هەموو قوتابیەکانیان ناچار کرد بچنە پۆلی پێنجی ئەدەبی سێ لە شۆڕە سوارەکانمان سەریان دانەنواند نەچوونە بەشی وێژەیی شار بەدەر کران، تەپڵی سەرکەوتنیان لێدا وایانزانی هەتا هەتایە بەشی زانستی نامێنێ بەڵام بە پشتەوانی خوا توانیم ئەمساڵ تۆڵەیان لێ بکەمەوە تەنها بەشی زانستی کرایەوە، هەموو سەرانی بە ئەدەبان ناچار ملیان شۆڕ کرد و هاتنە بەشی زانستی زوو زوو هەر لەپۆلی یەکەمەوە دەچوینە بنگوێی قوتابیان و بۆ بەشی زانستی تنڤیمان دەکردن، توانیم بیر و ڕای پووچی بە ئەدەبی ڕیشەکێش بکەین و هەتا هەتایە ووڵات بەدەریان بکەین. ئێستا بەپشتەوانی خوا دوو نوێنەرمان لە دەرەوەی ووڵاتە یەکیان لە پۆلێکی نزیک و ئەوی دی لە لقی گشتی پایتەختە بە ئەدەبەکانیش هەموویان لە تاقیکردنەوەی کۆتایی پۆلی شەش کەوتن و دەستیان دایە کاسبی و بلۆک کێشانەوە. بە ئیزنی خوا بە جەڕڕە و ژ ررە ووڵات پێش دەخەین نەک بۆ دێرە شعرێک کۆمەڵگا بەرینەوە پاش.....
بەڵا داخەکەم هەزار بەڵام بە بەئەدەب و بێ ئەدەبەکە بە شەڕ و ئاشوبەکە نەخوێندەواریمان سەرخست و بەشی زۆرمان لە هەردوو لا فێرگەمان بەجێ هێشت.

١-ڕۆمانی حیزبی سەلامەت وحیزبی کەرامەت (عزیز نسین)

شێرپەنجەی خوێن

(Leukemia)



شێرپەنجەی خوێن چی یە؟

شێرپەنجەی خوێن بریتییە لە دروست بوونی شێرپەنجە لەو خانانەی کە خوێن دروست دەکەن.

تێبینی: بەشێوەیەکی ئاسایی هەموو خانەکانی خوێن (خڕۆکە سوورەکان، خڕۆکە سپییەکان، پەڕەکەکانی خوێن) لە مۆخی ئێسکەوە دروست دەبن، هەموو خانەیەکی خوێن دوای تەواو بوونی تەمەنی خۆی تێک دەشکێت و دەفەوتێت. بەڵام لەو کەسانەی کە دووچاری شێرپەنجەی خوێن دەبن پرۆسەکە بەم شێوەیەی لێ دێت: مۆخی ئێسک خانە و خڕۆکەی نائاسایی دروست دەکات، ئەم خانانەش بریتین لە خانەی شێرپەنجەیی، ئەم خانە شێرپەنجەییانە سیفەتێکی نەخوازراویان هەیە ئەویش ئەوەیە کە تێک ناشکێن و نافەوتێن و بڵاو دەبنەوە بە ناو خانە ئاسییەکانیتری خوێن و دەبنە کۆسپ لەبەردەم ئیشی خڕۆکە ئاساییەکانی خوێن.

زانیاری ژمارەیی:
لە ساڵی (٢٠٠٠ز دا) نزیکەی (٢٥٦٠٠٠) کەس تووشی شێرپەنجەی خوێن بوون، کە (٢٠٩٠٠٠) کەسیان مردن بە هۆی ئەو نەخۆشییەوە. تەنها لە ساڵی (٢٠٠٨ز) لە ئەمریکا (٤٤،٢٧٠) حاڵەت دەست نیشان کرا، کوڕ زیاتر تووشی ئەم نەخۆشیە دەبێت بەراورد بە کچ.

مێژوو:

Rudolf Virchow) and (John Hughes Bennett) ئەو دوو زانایە لەساڵی (١٨٤٥ز) نەخۆشی شێرپەنجەی خوێنیان دۆزییەوە.

Emil J. Freireich Jr. and Emil Frei III ئەو دوو زانایە لە ساڵی (١٩٦٢ز) چارەسەری کیمیاویان بەکار هێنا بۆ چارەسەری نەخۆشی شێرپەنجەی خوێن، وە سەرکەوتوو بوون لە کارەکەیان.

جۆرەکانی شێرپەنجەی خوێن:

شێرپەنجەی خوێن بەگوێرەی ئەوەی کامیان زووتر و خێراتر گەشە دەکات و خراپتر دەبێت دابەش دەکرێت، ئەویش یا درێژ خایەنە (کە لە سەرخۆ گەشە دەکات و خراپ دەبێت)، یا کورت خایەن (کە بە خێرایی گەشە دەکات و خراپ دەبێت).

هەروەها شێرپەنجەی خوێن دابەش دەکرێت بە گوێرەی جۆری ئەو خانە خڕۆکە سپییەی کە شێرپەنجەکەی لێ دروست دەبێت، لە (خانە ی لیمفی خوێن یان لە مایلۆید سێڵ)ەوە دروست دەبێت.

١- Chronic lymphocytic leukemia (CLL):

کاردەکاتە سەر لیمفە خانەکان و بە هێواشی گەشە دەکات، هەموو ساڵێک (١٥٠٠٠) کەس تووشی ئەم جۆرە لە شێرپەنجەی خوێن دەبن، ئەو کەسانەی تووشی ئەم جۆرە لە شێرپەنجەی خوێن دەبن تەمەنیان لە سەرووی (٥٥) ساڵەوەیە، هەرگیز لە منداڵدا ڕوو نادات.

٢- Chronic myeloid leukemia (CML):

کار دەکاتە سەر مایلۆید سێڵەکان و بە هێواشی گەشە دەکات، هەموو ساڵێک (٥٠٠٠) کەس تووشی ئەم جۆرە لە شێرپەنجەی خوێن دەبن، ئەم جۆرە لە شێرپەنجەی خوێن لە کەسانی پێگەیشتوو لە تەمەندا ڕوو دەدات.

٣- Acute lymphocytic (lymphoblastic) leukemia (ALL):

کار دەکاتە سەر لیمفە خانەکان و بە خێرایی گەشە دەکات، هەموو ساڵێک (٥٠٠٠) کەس تووشی ئەم جۆرە لە شێرپەنجەی خوێن دەبن، ئەم جۆرە لە شێرپەنجەی خوێن بە شێوەیەکی سەرەکی لە منداڵدا ڕوو دەدات لە گەورەشدا ڕوو دەدات.

٤- Acute myeloid leukemia (AML):

کار دەکاتە سەر مایلۆید سێڵەکان بە خێرایی گەشە دەکات، هەموو ساڵێک (١٣٠٠٠) کەس تووشی ئەم جۆرە لە شێرپەنجەی خوێن دەبن، ئەم جۆرە لە شێرپەنجەی خوێن لە منداڵ و گەورەشدا ڕوو دەدات.

٥- Hairy cell leukemia:

جۆرێکی دەگمەنە لە شێرپەنجەی خوێن کە بە هێواشی گەشە دەکات.

ئەو هۆکارانە چین کە دەبنە هۆی دروست بوونی شێرپەنجەی خوێن؟

لە ڕاستیدا تا ئێستا بە تەواوی نەزانراوە هۆکاری سەرەکی تووش بوون بە شێرپەنجەی خوێن چییە؟! وە نەشزانراوە بۆچی هەندێک کەس تووشی شێرپەنجەی خوێن دەبن و هەندێکیتر تووش نابن، بەڵام هەندێک هۆکاری مەترسیدار هەیە کە ئەگەری تووش بوون بە شێرپەنجەی خوێن زیاتر دەکات،



ئەم هۆکارانەش لە جۆرێکەوە بۆ جۆرێکیتری شێرپەنجەی خوێن دەگۆڕێت.

هۆکارە مەترسیدارەکان Risk Factors:

١- تیشکدان (ئەوکەسانەی بەر تیشک دەکەون ئەگەری تووش بوونیان بە شێرپەنجەی خوێن زیاترە).

- وەکو ئەوانەی کە بەر بۆمبی ئەتۆمی دەکەون کە بڕێکی زۆر تیشکی لێ دەردەچێت، بۆ نموونە: ئەوەی لە یابان ڕوویدا لە جەنگی دووەمی جیهانیدا، ئەو کەسانەی بەر تیشکی بۆمبی ئەتۆمی دەکەون ئەگەری تووش بوونیان بە شێرپەنجەی خوێن زیاترە بەتایبەتی ئەگەر لە منداڵیدا بەریان بکەوێت.

- هەروەها ئەو تیشکەی کە بۆ چارەسەر کردنی نەخۆشی شێرپەنجە بەکار دێت، ئەگەری تووش بوون بە شێرپەنجەی خوێن زیاد دەکات.

- تیشکی ئێکس ڕەی (X-ray): لێکۆڵینەوە تازەکان دەریان خستووە گرتنی ئەشیعەی بەشەکانی لەش، وەکو: ئەشیعەی سنگ و شوێنەکانیتر ئەگەری تووش بوون بە شێرپەنجەی خوێن زیاتر دەکات بەتایبەتی ئەگەر زۆر بەکار بێت.

٢- جگەرەکێشان: ئەو کەسانەی جگەرە دەکێشن ئەگەری تووش بوونیان بە شێرپەنجەی خوێن زیاتر دەبێت.

٣- بەنزین: ئەو کەسانەی ئیشی بەنزین دەکەن ئەگەری تووش بوونیان بە شێرپەنجەی خوێن زیاتر دەبێت.

٤- چارەسەری کیمیاوی: ئەو کەسانەی کە چارەسەری کیمیاوی وەردەگرن بۆ نەخۆشی شێرپەنجە ئەگەری تووش بوونیان بە شێرپەنجەی خوێن زیاتر دەبێت.

٥- مەنگۆلی (Dawn Syndrome): ئەو کەسانەی کە مەنگۆلیان هەیە ئەگەری تووش بوونیان بە شێرپەنجەی خوێن زیاتر دەبێت.

٦- ئەو کەسانە کە لە خێزانەکەیاندا کەسێک هەیە دووچاری شێرپەنجەی خوێن بووە، ئەگەری تووش بوونیان زیاترە.

تێبینی: بوونی یەکێک یان زیاتر لەو هۆکارانە مانای ئەوە نییە کە ئەو کەسە تووشی شێرپەنجەی خوێن دەبێت بەڵام ئەوانە هۆکاری مەترسیدار و یاریدە دەرن، کەسی واهەیە ئەو هۆکارانەشی تیایە و تووشی شێرپەنجەکەش نابێت.

نیشانەکانی تووش بوون بە شێرپەنجەی خوێن:

خانەی شێرپەنجەیی لە خوێندا هەروەکو هەرخانەیەکیتری ئاسایی خوێن دەتوانێت هاتوچۆ بکات بە هەموو شانە و خانەکانی لەشدا. نیشانەکانی نەخۆشیەکە پەیوەندی هەیە بە ژمارەی ئەو خانە شێرپەنجەییانەوە، ئەو کەسانەی نەخۆشی شێرپەنجەی خوێنی درێژ خایەنیان هەیە لەوانەیە هیچ نیشانەیەکی نەخۆشیەکەیان تێدا دەرنەکەوێت بەڵام پزیشکەکە لە کاتی پشکنینی ڕۆتینی دەیدۆزێتەوە. بەڵام ئەو کەسانەی نەخۆشی شێرپەنجەی خوێنی کورت خایەنیان هەیە عادەتەن دەچن بۆ لای پزیشک لەبەر ئەوەی هەست بە نەخۆشی دەکەن، ئەگەر مێشک تووش بوو بوو، ئەوا: نەخۆشەکە ئەم نیشانانەی دەبێت: سەریەشە، ڕشانەوە، توانای ماسولکەکانی لە دەست دەدات، پەرکەم. هەروەها شێرپەنجەی خوێن کار دەکاتە سەر ئەندامەکانیتری، وەک: کۆئەندامی هەرس، گورچیلەکان، کۆئەندامی هەناسە، دڵ.

لەبڵاوترین نیشانەکانی شێرپەنجەی خوێن بریتیە لە:

١- ئاوسان و گەورە بوونی لیمفە خانەکان بەتایبەتی لە مل و بن باڵ بێ بوونی ئازار.

٢- بوونی تا و ئارەق کردنەوە لە شەودا.

٣- زوو زوو تووشی ئیلتیهابات (سۆ) دەبن.

٤- هەست کردن بە هیلاکی و لاوازی.

٥- خوێن بەر بوون بە ئاسانی وەک خوێن بەر بوون لە پووک، دەرکەوتنی پەڵەی سوور لە ژێر پێست.

٦- ئازار و نارەحەتی و ئاوسان لە ناو سک (ئاوسانی سپڵ و جگەر).

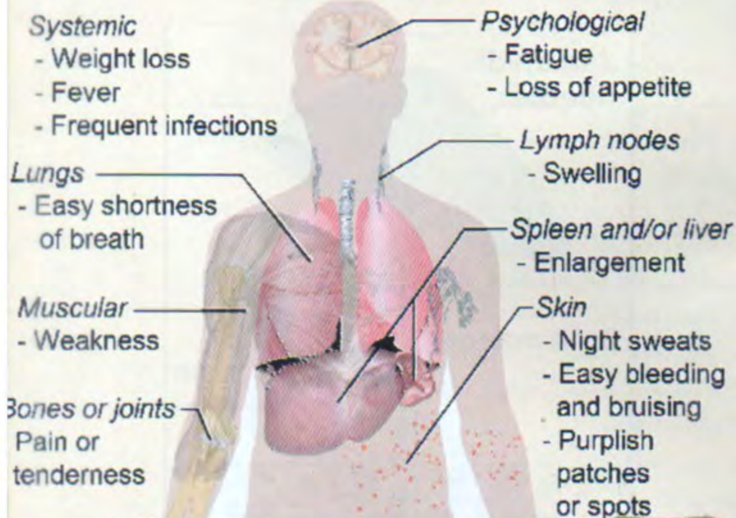
٧- دابەزینی لەپڕی کێشی لەش بێبوونی هۆکارێکی دیاریکراو.

٨- بوونی ئازار لە ئێسک وجومگەکانی لەشدا.

تێبینی: ئەم نیشانانەی باسمان کردن مەرج نییە تەنها لە شێرپەنجەی خوێندا هەبن بەڵکو لە چەندین نەخۆشیتری لەشدا ڕوو دەدەن، تەنها پزیشک دەتوانێت دڵنیات بکات.

دەست نیشان کردنی نەخۆشی شێرپەنجەی خوێن:

هەندێک جار پزیشک نەخۆشی شێرپەنجەی خوێن لە کاتی پشکنینی ڕۆتین بۆ نەخۆشەکە دەیدۆزێتەوە، هەرکاتێک نەخۆش هەستی کرد یەکێک لەو نیشانانەی سەرەوەی تێدایە، ئەوا: پێویستە بە زووترین کات سەردانی پزیشکی تایبەت بکات بۆ دڵنیا بوون.



ڕێگاکانی دەست نیشان کردنی نەخۆشی شێرپەنجەی خوێن:

١- پشکنینی سەرەتایی (physical examination): لەم پشکنینەدا پزیشکەکە دەگەڕێت بەدوای گەورە بوونی لیمفەکان و سپڵ و جگەر.

٢- پشکنینی خوێن (blood tests):

(CBC): complete blood count: بۆ زانینی ژمارەی خڕۆکە سپیەکان، خڕۆکە سوورەکان، پەڕەکانی خوێن. لە شێرپەنجەی خوێندا ژمارەی خڕۆکە سپیەکان زۆر زۆر زیاد دەکات بەڵام ژمارەی خڕۆکە سوورەکان و پەڕەکانی خوێن کەم دەکات.

٣ - بایۆپسی (Biopsy): بریتییە لە وەرگرتنی پارچەیەک لەلەشی زیندوو بۆ دیاری کردنی جۆری نەخۆشی. لەم تێستەدا پزیشکەکە پارچەیەک شانە لە مۆخی ئێسک لە ئێسکی حەوز یان هەر ئێسکێکیتر وەردەگرێت (بەنجی مەوزوعی بۆ ئەو ناوچەیە دەکرێت کە پارچەکەی لێوەردەگرین بۆ ئەوەی ئازاری نەبێت) پاشان پارچەکە دەنێرین بۆ پزیشکی شانەزان (پاسۆلۆجیست) بۆ دیاریکردنی جۆری شێرپەنجەکە. (ئەم ڕێگەیە ڕێگەیەکە زۆر دەقیقە لە دیاریکردن شێرپەنجە).

٤- گرتنی تیشکی ئێکسی سنگ (X-ray): کە تێیدا ئاوسانی لیمفەکان دەردەخات.

٥ - سایتۆجنیتک (cytogenetic): لەم تێستەدا پزیشکی شانەزان (پاسۆلۆجیست) لەو پارچەیەی بۆی نێردراوە بۆ پشکنین کە لە مۆخی ئێسک وەرگیراوە، لەو پارچەیەدا دەگەڕێت بۆ بوونی کرۆمۆسۆمی نائاسایی کە لە هەندێک جۆری شێرپەنجەی خوێندا هەیە، بۆ نموونە: بوونی (کرمۆسۆمی فیلادیلفیا) لە شێرپەنجەی خوێنی جۆری CML.

٦- Spinal tap: لەم ڕێگەیەوە پزیشک دوای پێدانی بەنجی مەوزوعی لە پشتی نەخۆشەکە و دەرزییەکی باریکی درێژ بەکار دێنێت بۆ وەرگرتنی شلەی CSF)) لە بڕبڕەی پشت دەینێرێت بۆ پزیشکی شانەزان (پاسۆلۆجیست) بۆ دیاریکردنی خانەی شێرپەنجەیی لەو شلەیەدا.

چارەسەری شێرپەنجەی خوێن:

چارەسەری شێرپەنجەی خوێن بە گوێرەی قۆناغی شێرپەنجەکەو جۆرەکەی دەگۆڕێت هەروەها بە گوێرەی تەمەنی نەخۆشەکە و بوونی خانەی شێرپەنجە لە شلەی CSF)) مەرج نییە کە جۆرێک چارەسەر بۆ کەسێک باشبێت ئیتر بۆ کەسێکیتریش باش بێت، واتە: جۆری چارەسەرەکە بە گوێرەی جۆری شێرپەنجەکە دەگۆڕێت، ئەم جۆرە چارەسەرانەمان هەیە:

١- چارەسەری بە تیشک.

٢- چارەسەر بایۆلۆجی.

٣- چارەسەری کیمیاوی.

٤- نەشتەرگەری یان لابردنی سپڵ لە کاتی ئاوشانی.

٥- زەرعی (چاندنی) مۆخ.

تێبینی: لەوانەیە کەسی تووش بوو یەکێک یان زیاتر لەو چارەسەرانەی بۆ بکرێت، چارەسەر بە نەشتەرگەری وتیشک شێرپەنجەکە لادەبات لە شوێنی خۆی. بەڵام چارەسەر بە کیمیاوی و هۆرمۆن بەهۆی دەرمانەوەیە کە دەکرێتە ناو سوڕی خوێنەوە، بەو شێوەیە چارەسەری شێرپەنجەکە دەکات.

تێبینی:

١. چارەسەر کردنی شێرپەنجەی خوێن کاری یەک پسپۆڕ نییە بەڵکو کاری کۆمەڵێک پسپۆڕە،وەک: (پسپۆڕی شێرپەنجە، پسپۆڕی چارەسەری تیشک، پسپۆڕی نەشتەرگەری، پسپۆڕی دەروونی).

٢. لە کاتی چارەسەری کیمیاویدا نەخۆشەکە پێویستی بە چارەسەری یارمەتیدەر(ئازار شکێن و ئەنتیبایۆتیک) هەیە و پێی دەدرێت.



شێرپەنجەی مەمک

د. سەرکەوت خۆشناو
دکتۆرا لە شێرپەنجەی مەمک
زانکۆی نۆتینگهام/ بەریتانیا

شێرپەنجەی مەمک باو ترین شێرپەنجەیە و هۆیەکی سەرکی مردنە لە ئافرەتان. بەداخەوە لە کوردستان ئاماریکی ورد نییە لەو بارەوە، بەڵام لە ساڵی ٢٠٠٨، ٢٣٪ هەموو ئەو شێرپەنجانەی کە لە هەموو وڵاتەکانی دونیا دەستنیاشان کران لە مەمکی ئافرەتان بوون و ١٤٪ هەموو ئەو مردنانەش کە بە هۆێ شێرپەنجە جیاوازەکانەوە ڕوویان دابوو بە هۆی شێرپەنجەی مەمکەوە بوون. لە وڵاتێکی وەکو بەریتانیا، لە هەر هەشت ئافرەت، یەکێک شێرپەنجەی مەمکی هەیە یان تووشی ئەبێت لە ژیانیدا.



هۆکارەکان:

ئەو هۆکارانەی کە ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی مەمک زیاد ئەکەن:

١) تەمەن و ڕەگەز: ئەو دوو هۆکارە سەرەکی ترین هۆکارن. ڕێژەی تووشبوونی شێرپەنجەی مەمک لە پیاوان بە بەراورد لەگەڵ ژنان ١:١٠٠، واتە هەتا پیاوێک تووش ئەبێت، ١٠٠ ژن تووش ئەبن. هەشتا لە سەدی ئەو ژنانەی کە شێرپەنجەی مەمکیان تووش دێت لە سەرووی تەمەنی ٥٠ ساڵین.

٢) هۆکاری هۆرمۆنی: زیاد بوونی ڕێژەی هۆرمۆنی ئیسترۆجین هۆکارێکی دیاری تووشبوون بە شێرپەنجەی مەمکە. ئەو هۆکارانەی کە کاریگەریان هەیە لە سەر ڕێژەی دەردانی هۆرمۆنەکان و ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی مەمک زیاد ئەکەن، ئەوانەن: دەستپێکردنی سووڕی مانگانە لە تەمەنێکی زوو، ڕاوەستانی سووڕی ما نگا نە لە تەمەنێکی درەنگ، منداڵ نەبوون، چارەسەری هۆرمۆنی لە دوای تەمەنی ٥٠ ساڵی، بەکار هێنانی حەبی مەنعی حەمل (گرنگی ئەو هۆکارە تەواو یەکلا نەبۆتەوە)، یەکەم منداڵ بوون لە تەمەنێکی درەنگ.

٣) شێرپەنجەی مەمک لە ئەندامەکانی خێزان: دوازدە لە سەدی ئەو ژنانەی کە شێرپەنجەی مەمکیان تووش بووە یەکێک لە ئەندامە یەکەمەکانی خێزانەکەی پێش ئەو تووش بوون. هەتا تەمەنی ئەندامە تووش بووەکانی خێزان بچووک تربێت لە کاتی تووشبوونیان بە شێرپەنجەی مەمک، ئەگەری تووش بوو لە ئەندامەکانی دیکە زیاتر ئەکات.

٤) بەرکەوتنی تیشک: چارەسەری تیشکی (ڕێدیۆثێرەپی) بۆ سنگ لە تەمەنی منداڵی بۆ چارەسەری لیمفۆما، ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی مەمک زۆر زیاد ئەکات. ئەوانەی کە دەرباز ئەبن لە بەرکەوتنی چەکی کۆمەڵکوژ بەو ماددانەی کە تیشک دەرئەکەن، دیسان ئەگەری تووشبوونیان زۆرە.

٥) خواردنەوەی ئەلکحوول

٦) جگەرە کێشان

٧) خواردنی چەوری زۆر

٨) زۆری کێش

٩) نەتەوە: ئەگەری تووشبوونی شێرپەنجەی مەمک لە نێوان نەتەوە جیاوازەکان، جیاوازە. بۆ نموونە ژنی ئەورووپی زیاتر لە ژنی ژاپۆنی تووشی شێرپەنجەی مەمک ئەبن.

نیشانەکان:

شێرپەنجەی مەمک لەوانەیە یەکێک یان زیاتر لەو نیشانانەی خوارەوە دروست بکات:

١) گرێ یان ئەستووربوونێکی نائاسایی لە ناو مەمک یان لە ژێرقوڵ. زۆربەی ژنان هەندێک شوێن لە ناو مەمکیان بە شێوەیەکی ئاسایی گرێ گرێن، ئەگەر ئافرەت چەند جارێک خۆت بپشکنی ئەوا باش شارەزای چۆنیەتی پێکهاتەی مەمکەکانی خۆی ئەبیت و، بە ئاسانی ئەتوانی لە گرێیە نائاساییەکان جیایان بکاتەوە.

٢) گۆڕانی شوێنی گۆی مەمک.

٣) گۆڕانی شێوە یان قەبارەی مەمک یان گۆی مەمک.

تێبینی: لە کاتی سووڕی مانگانە مەمک تۆزێک گەورەبوونی پێوە دیار ئەبێت و لەوانەیە زیاتر لە کاتەکانی دی گرێ گرێ ببێت.

٤) هاتنی خوێن یان هەر شلەیەکی نائاسایی لە گۆی مەمک.

٥) خورشت و تێک چوونی ڕەنگی گۆی مەمک.

٦) ژان لە ناو مەمک یان لە ژێرقوڵ. تێبینی: زۆربەی گرێ شێرپەنجەییەکانی مەمک ژانیان نیە.

٧) وێکهەرچوونی پێستی مەمک. پێستەکە تۆزێک ڕەق ئەبێت و وەکو پەلکی پرتەقاڵ نوقت نەقتە ئەبێت، ئەوەش لەبەر ئەوەیە گرێیەک لە ژێرەوە بە پێستەکە نووساوە و ڕایئەکێشێت.

٨) چوونی گۆی مەمک بەرەو ناوەوە، ئەوەش دیسان لە بەر ئەوەیە گرێیەک لە ژێرەوە پێیەوە نووساوە و ڕایئەکێشێت.

٩) سووربوونەوەی پێستی مەمک.

وا باشە هەموو ئافرەتێک مانگی جارێک مەمکەکانی خۆی بپشکنێت بۆ ئەوەی دڵنیا بێت کە هیچێک لەو نیشانانەی شێرپەنجەی مەمکی تێدا نیە.

چارەسەر:

چارەسەری شێرپەنجەی مەمک بەو شێوازانەی خوارەوە ئەکرێت:

١) نەشتەرگەری

٢) چارەسەری تیشکی (ڕێدیۆ ثێرەپی)

٣) چارەسەری کیمیاوی (کیمۆ ثێرەپی)

٤) چارەسەری هۆرمۆنی (وەکو تامۆکسیفین)

بۆ هەر نەخۆشێک چارەسەرێکی گونجاو هەڵئەبژێردرێت، وە زۆربەی جار زیاتر لە یەک چارەسەر بەکاردێت.



فریاگوزارییه سەرەتاییەکان له بواری پزیشکیدا

ئامادە کردنی:
د. سۆران محمد غریب
بەشی فریاگوزارییەکان

هەناسەدانی دەست کرد (دەم- دەم)

ئەوەی شایانی باسە هەندێک جار مرۆڤ کتوپڕ تووشی ڕووداوێک دەبێت یان جاری واهەیە دەگاتە سەر ڕووداوێک کە مرۆڤێک یان چەند مرۆڤێک برینداربن یان پێویستیان بە یەکەم یارمەتی فریاگوزاری هەیە. لەو هەلومەرجە تایبەتییەدا پێویستە ئازایانە و بێ شلەژاندنی سۆزی ئەم کارانە ئەنجام بدرێت تا گەیشتنی کادیرانی فریاگوزاری:

١- بۆرییەکانی هەوا (A – Airway)
ئایا بۆرییەکانی هەوای نەخۆش چۆڵە، پێویستە خوێن، لیک و تاقمی ددانی نەخۆش دەربهێنرێت و ناوەندەکە چۆڵ بکرێت.

٢- هەناسەدان (B – Breathing)
ئایا نەخۆش ئاسایی هەناسە دەدات یان نا؟ نەخۆش گیروگرفتی هەناسەدان یان سوڕانی خوێندا هەیە تا بەزووترین کات هەناسەی دروست کراوی بۆ ئەنجام بدرێت.

٣- سوڕانی خوێن
(C -Circulation)
ئایا سوڕانی خوێنی لەشی نەخۆش ئاساییە یان نا؟ کۆنترۆڵی لێدانی دڵ بکە، ئەگەر توانرا پەستانی خوێن بپێوە.

هەناسەدانی دەست کرد (دەم- دەم)

ئاسانترین و باشترین ڕێگا بۆ ئەنجامدانی هەناسەدانی دەست کرد، هاو کات ڕزگار کردنی مرۆڤە لە مردن بریتییە لە فوو کردن بە کونە لووتەکاندا، تا هەوا بگاتە نێو سییەکانی نەخۆش. ئەم ڕێگایە بۆ مرۆڤێک بەکار دەهێنرێت کە نەتوانێت بە باشی هەناسە بدات، سەرزارەکی هەناسە بدات یان زۆر بە نارەحەت هەناسە بدات.

١- بە پەلە نەخۆش لەسەر پشت پاڵ بخە، ملی بەرز بکەرەوە، بۆ خوارەوە پاڵ بنێ بە تەپڵی سەرییەوە، هاو کات بە پەنجە شەویلگەی خوارەوە بکەوە تا نەخۆش دەمی بە تەواوی بکاتەوە.

٢- بە پەنجە کۆنترۆڵی بۆری هە ناسە بکە و بزانە هیچ تەنێکی بێگانەی تیایدا نییە؟ کە ڕێگە لە هەناسەدان بگرێت. ئەگەر نەخۆش تاقمی لە دەمدا بوو، ئەوا: دەریان بهێنە.

٣- بە دوو پەنجە کونە لووتی نەخۆش بگرە، هاوکات هەناسەیەکی قوڵ وەر بگرە و لێوت بنووسێنە بە لێوی نەخۆشەوە و بە هێزی خۆت فوو بکەرە نێو دەم و سنگی نەخۆشەوە.

٤- دەم بەرز بکەرەوە، بڕوانە: ئایا قەفەزەی سنگ بەرز و نزم دەبێتەوە؟ وە لە کاتی هەناسە دانەوەدا هەمان کردار دووبارە و سێ بارە بکەرەوە.

٥- چوار جار هەناسەی دروست کراو بدە بە نەخۆش و تەماشا بکە. ئایا دڵ لێدەدات؟ سەرنج بدە لەگەڵ هەناسەی دروست کراودا شێلانی دڵ پێویستە یان نا؟

٦- بەردەوام فوو بکە بە دەمی نەخۆشەوە نزیکەی (هەر پێنج چرکە یەک جار) تا هەناسەدان ئاسایی دەبێتەوە و پاشتر نەخۆش لەسەر سک بخەرە سەر لایەک (چەپ یان ڕاست).

شێلانی سنگ- CPR

لە کاتی خنکاندندا
(خۆراک، زەنگیانە...تاد، دەچێتە بۆری هەناسەوە)

١- خنکاو لە سەر کورسییەک دابنیشێنە و سەری بخەرە نێوان ئەژنۆکانییەوە، بە توندی بە لەپی دەست بکێشە بە پشتیدا (نێوان دەفەی شاندا).

٢- ئەگەر ئەو کارەی سەرەوە ئەنجامی نەبوو، ئەوا: لە پشتەوە خنکاو بگرە و بە هەردوو دەست لە پڕ و توند دوو جار پەستانی بخەرە سەر سک (ژێر کۆڵەکەی سنگ).

٣- ئەگەر سێ جار ئەو کردارە ئەنجامی نەدا بە دەستەوە بە زووترین کات نەخۆش بگەیەنرێتە بەشی فریاگوزاری، ئەگەر نەخۆش بێهۆش بوو ئەوا هەناسەدانی دەستکردی بۆ ئەنجام بدە.

ئەگەر ئەو ڕووداوە بە سەر منداڵدا هات، ئەوا: پێویستە:

- منداڵ لە سەر سک



بخەرە سەر ئەژنۆکانت تا دەستەکانی بۆ خوارەوە شۆڕ دەبێتەوە، پاشتر بە لەپی دەست بکێشە بە نێوان دەفەی شانیدا (پشت).

- ئەگەر منداڵەکە زۆر بچووک بوو، ئەوا: تووند هەردوو قولە پێی بگرە و سەرە و خواری بکەرەوە بە لەپی دەست بکێشە (زۆر بەهێز پیایدا مەکێشە) بە نێوان دەفەی شانیدا (پشت).

خنکاندن لە نێو ئاودا

١- سەرەتا کرداری هەناسەدانی دەست کردی (دەم — دەم) ئەنجام بدە. بەردەوام ببە تا خنکاو هەناسە دەدات یان تا کارمەندی فریاگوزاری و ئەمبوڵاس دەگەنە لای خنکاوەکە.

٢- کاتێک خنکاو هەناسەی پیادا دێتەوە پێویستە لە سەر لاو لە سەر سک پاڵ بکەوێت و پەتۆ یان بەتانیەکی گەرمی پیادا بدرێت بە مەرجێک سەری دانەپۆشرێت.

خوێن بەربوون و شکاوی

- ئەگەر برینەکە بچووک بوو، لەوانەیە خوێنەکە خۆی بگیرسێتەوە (بمەیەت).
- ئەگەر برینەکە گەورەبوو، خوێن فیچقەی دەکرد (بە نارەحەتی خوێنەکە دەمەیێت).

لەم بارەدا پێویستە ئاگاداری ئەم خاڵانەی خوارەوە بین:

١-بریندار لە سەر پشت پاڵخە، لایەکی (دەست، پێ) بریندارەکە بەرز بکەرەوە بۆ ئەوەی تەوژمی خوێن بەربوونەکە کەم ببێتەوە.

٢- ئەگەر لە برینەکەدا تەنی بێگانە (لم، زیخ، شووشە، خۆڵ) هەبوو، ئەوا: هەوڵ بدە دەریان بهێنە، بەڵام ئەو تەنانەی لە قوڵایدان دەریان مەهێنە تا نەخۆش دەگەیەنیتە بەشی فریاگوزاری.

٣- لە ژێر پاڵەپەستۆی لەپی دەستدا لەفافێکی پاک بخەرە سەر برینەکە، ئەگەر دەمی برینەکە کرابۆوە ئەوا هەوڵ بدە لە یەکیان نزیک بکەرەوە تا بە یەکەوە بلکێن. (زۆر جار لەش توانای چاک بوونەوەی شانەکانی هەیە).

٤- هەوڵ بدە برینەکە ببەستە، ئەگەر لەفافی خاوێن نەبوو ئەوا خاولی یان بۆیینباخ بەکار بهێنە.

٥- ئەگەر خوێنەکە لە سەر بەستنەکەوە هاتە سەرەوە (دەرەوە) ئەوا لە فافیتر بخەرە سەر کۆنەکە و هەوڵ بدە ببیەستە، بۆ نموونە: ئەگەر دەست شین هەڵگەڕانەوە مانای ئەوەیە خوێن ناگاتە پەنجەکان و پێویستە بەستنەکە شلتر بکرێتەوە.

٦- ئەگەر خوێنەکە هەر نەمەیی (نەگیرسایەوە) ئەوسا هەوڵ بدە بە پەنجە پاڵەپەستۆ بخەرە سەر خوێنبەری پێش برینەکە.

مار گەستن

گاز گرتنی مار: لە زۆربەی بارەکاندا منداڵ زیاتر ماران گاز دەبێت وەک لە گەورە.

نیشانەکان: شوێنی ئازار، پەنماوی، پەیدا بوونی بڵق، ئاوسانی لیمفە گرێکان. گاز گرتنەکە بەندە لە سەر جۆر و کەم و زۆری ژەهری مارەکە و شوێنی گەستنەکە، گیر و گرفتی سوڕانی خوێن، خورپە، تەنگە نەفەسی، هێڵنج دان، ڕشانەوە، ژانە سک و سکچوون، خوراندنی لەش و تاڵیهاتن، دەرکەوتنی گۆڕانکاریەکانی پێست، نیشانەی کۆئەندامی ناوەندی دەمار و هاوکات نیشانەی ناتەواوی گورچیلە و گیر و گرفتی مەینی خوێن دەردەکەوێت.

چارەسەر کردن:
- پشوودان و هێمن کردنەوەی نەخۆش.
- کردنەوەی برینەکە.
- کوتانی دژی دەردە کۆپان (لە کاتی گومان کردندا کوتاندنی دژی رابیا گرنگە).
- لە کاتی خورپەدا کۆرتیزۆن وئەدرینالین دەدرێت بە ماران گاز.

گاز گرتنی پشیلە

ئەوەی شایانی باسە لە کاتی گەستنی پشیلەدا ماوەی سێ کاتژمێر شوێنەکە زۆر ئازاری دەبێت، سووربوونەوە یان پەنمانی ئاستی گەستنەکە لە (٢ سم) زیاترە و شوێنەکە شلەی لێدێتە دەرەوە، تا لە سەروو (٣٨) پلەوەیە، لە (٥٠ ٪)ی بارەکاندا هەوکردن دەردەکەوێت.

هۆکارانی (pasteurella multocida)، کە بەکتریایەکی گرام نێگەتیفە ناسراوترین بەکتریایە کە دەبێتە هۆی هەوکردنی پاش پشیلە گەستن، بەڵام ستافیلۆ کۆکەسی ئاوریوس و ستریپتۆ کۆکەسەکان بە دەگمەن لە نێو گیانەوەراندا دەست نیشان کراوە.





دەست نیشان کردن:

بەسەر هاتی نەخۆش، شوێنی گەستنەکە و وەرگرتنی نموونە بۆ تاقیگا زۆر گرنگن.

چارەسەر کردن:

پێش نیشانەکان یان پاش دەرکەوتنی نیشانەکان ڕۆژانە (٣ ژەمی ١ گم پەنسیلین) بۆ ماوەی (١٠ — ١٤) ڕۆژ دەدرێت بە گەستراو، بۆ منداڵ ئەمۆکسیمیلین بە پێی کێش (٣ ژەم) دەدرێت بە نەخۆش. لە کاتی بوونی حەساسیەت بە پەنسیلیندا پێویستە دۆکسیسیلین بدرێت بە نەخۆش، ئەگەر ستافیلۆ کۆکەس دەست نیشان کرا ئەوسا پێویستە فلۆکساسیلین بدرێت بە نەخۆش، پێویستە پاش (٢ — ٣) ڕۆژ نەخۆش بێتەوە نەخۆشخانە بۆ کۆنترۆڵ کردن.

گازگرتنی سەگ

زۆر جار سەگ ڕووخساری منداڵ دەگەزێت، بەڵام گەستنی دەست و پێش بینراوە، زۆربەی گەستنەکان ئاساییە و لە (١٥٪)یان شوێنی گەستنەکان هەو دەکات.

فریاگوزاری:

- پێویستە پزیشک بپرسێت: ئایا گەستراو بە دژی دەردە کۆپان یان ڕابیا خۆی کوتراوە یان نا؟
- خێرا برینەکە بشۆرە، نموونەیەک لە شوێنی قوڵی ددان یان لە برینەکە وەربگرە و بینێرە بۆ تاقیگا.

- زۆر پێویستە شوێنی گازی سەگ بە کراوەیی بمێنێتەوە تا هەوای لێبدات.

لە کاتی برینی پاش گەستنی دەستدا پێویستە پەنسیلین یان ئێریترۆمایسین بدرێت بە نەخۆش.

تێبینی: لە کاتی گەستنی پشیلەدا شوێنی گازەکە قوڵترە و زۆر جار هەو دەکات.

تێبینی: پاش گەستنی مرۆڤیش دەست نیشانی هەر دوو سترێپتۆکۆکەس و ستافیلۆکۆکەس کراوە.

سووتاوی

سەر و مل (٩٪)
سنگ و سک (١٨٪)
پشت (١٨٪)
قاچەکان (١٨٪ + ١٨٪)
دەستەکان (٩٪ + ٩٪)
ئەندامەکانی زاوزێ (١٪)

زۆر جار سووتاوی بە هۆی گەرمی، کارەبا، ماددەی کیمابییەوە دەبێت.

ئەوەی ڕاستی بێت سێ جۆر پلەی سووتاوی هەیە، کە ئەمانەن:

١- پلەی یەک: (سوکە سوتاوی).
٢- پلەی دوو: (مامناوەندی سووتاوی).
٣- پلە سێ: (لەم پلەیەدا پێست داپڵۆخاوە و بگرە شانەکانی ژێرەوەشی گرتۆتەوە، پاش سارێژ بوون هەست لە شوێنە سووتاوەکەدا نامێنێت).



لە کاتی سووتاویدا ئەم خاڵانەت لە بیر نەچێت:

- ئەگەر جل و بەرگی سووتاو گڕی تێبەر بوو بوو، ئەوا: مرۆڤەکە بدە بە زەویدا تا بیکوژێنیتەوە، جلەکان بە دەس یان مقەست بدڕێنە، بە پەڕۆیەک یان بەتانیەک هەوڵ بدە ئاگرەکە داپۆشە تا ئۆکسجینی دەورویەر کڵپە بە ئاگرەکە نەدات.

- شوێنە سووتاوەکە بدەرە بەر ئاوی بەلوعە (گەر ڕوویەری سووتاویەکە گەورە بوو، ئەوا: بە خاولییەکی تەڕ کراو داپیۆشە).

- بەلەفافێکی پاک و وشک شوێنە سووتاوەکە ببەستە.

- شوێنە سووتاوەکە بەرز بکەرەوە تا نەئاوسێت، ئاو بە ئاو قومێک ئاوی ساردی خواردنەوە بدە بە نەخۆش.

شێرپەنجە و ئایۆداینی تیشکاوەر

د.یوسف بەها ئەددین
دکتۆرا لە نەخۆشییەکانی کوێرە ڕژێنەکان

دیارە کە (I 131) ئایۆداینی تیشکاوەر زیانی لاوەکی هەیە، یەکێک لەو زیانانەی کە باس دەکرێت ئەگەری زیاد بوونی شێرپەنجەیە، کۆمەڵێک لێکۆڵینەوەی کە لەم بارەیەوە کراون بە ئاشکرایی پیشان نادەن کە ئەم ئایۆداینە مەترسی شێرپەنجە زیاد بکات، هەروەها سەنگەر و هاوڕێکانی نیشانیاندا کە ڕێژەی شێرپەنجەی خوێن جیاوازی نییە لە نێوان ئەو کەسانەی کە پڕکاری قورگە گلاندنیان هەیە و بە (I 131) چارەسەر کراون لەگەڵ ئەوانەی بە ڕێگایتر چارەسەر کراون، تەنها کەمێک مەترسی شێرپەنجەی قوڕگە گلاند نەخۆی باسکراوە کە ئەویش ئاشکرا نییە تەنها بەهۆی (I 131) بوو بێت.

هۆڵم و هاوڕێکانی لە سوید لێکۆڵینەوەی لەم جۆرەیان لە سەر (١٠٠٠٠) کەس ئەنجامدا کە (I 131) یان وەرگرتووە، دوای (١٥) ساڵ بەدوا داچوون ڕێژەی شێرپەنجەی گورچیلە، سییەکان، هەروەها گەدە دیاریکرا، تەنها شێرپەنجەی گەدە لەو کەسانە زیاتر بوو بە هۆکاری (I 131).

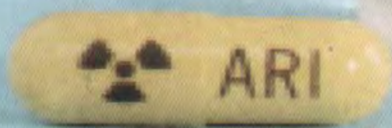
لە باشووری بیلاڕوسیا و ئۆکرانیا ڕێژەی شێرپەنجەی قورگە گلاندن زۆرە لە منداڵ، چونکە ئەو شوێنانەی ڕوو بە ڕووی ڕووداوی ناوکی (چیرنۆبل) بوونەتەوە و ڕێژەی تیشکێنەری دەرەکی لەم ناوە زۆرە، دیارە تیشکێنەری دەرەکی کاریگەری زیاترە لە سەر ڕوودانی شێرپەنجە لە تیشکێنەری ناوەوە وەکو (I 131) کاتێک کە بۆ چارەسەرکردن بەکاردێت، هەروەها لە لێکۆلینەوەکاندا دەرکەوتووە کە ڕێژەی مردن بە شێرپەنجە زیاتر نابێت بە بەکار هێنانی (I 131) بۆ چارەسەر کردن بە بڕی پێویست.

بڕی ماددەی تیشکاوەر هۆکارێکی گرنگە، تەنانەت ڕێژەی شێرپەنجەی گەدەش کە زیاد دەکات وەکو لە سەرەوە باسکرا، لەو کەسانە بوو کە نزیکەیی (٢٥ ڕاد) یان وەرگرت بوو.

لێکۆڵینەوەکانی سەر ئاژەڵ نیشانی دەدات کە کاریگەری تیشکاوەری دەرەکی بۆ دروست بوونی شێرپەنجە زیاترە لەو تیشکاوەرییەی کە وەکو (I 131) بە کار دێت و وردە وردە کاریگەری دەبێت، ماوە بگووترێت کە بە کار هێنانی (I 131) بۆ پڕ کاری قورگە گلاندن لە ساڵی (١٩٤١ز) بۆ یەکەم جار هاتە کایەوە، بەڵام لە ساڵی (١٩٥٠ز) بە سەرەوە بە فراوانی بەکار هێنرا، بەڵام لە ساڵانی شەستەکاندا ڕێک و پێکی و سوودی (I 131) بە تەواوی شوێنی گرت و تاکو ئێستاش بەکار دێت، بەڵام هەمیشە زیانە لاوەکییەکان لە ئارادایە وەکو ئەگەری شێرپەنجە و سست بوونی قورگە گلاندن، دیارە کە ئەگەری شێرپەنجە زۆر نییە.

سەرچاوە:
OXFORD CLINICAL ENDOCRINOLOGY







دەمارەخانە کارگەیەکی پێشکەوتووە

و: د. فەیسەڵ عارەب بلّباس
پزیشکی پسپۆڕ

تا ئەمڕۆکەش خانەی دەمار مەتەڵێکە سەری لە زانایان سووڕهێناو، لەبەر ئەوەی پێکهاتەیەکی ئاڵۆزی هەیە و داینامیکیی کار کردنەکەشی ئەوەندە ڕوون و ئاشکرا نییە. خانەکانی دەمار (ئەوانەن کە کۆئەندامی دەمار پێکدێنن) بە شێوەیەکی دەستەوایی و یەکتر تەواو کردن و هاو ئاهەنگی و لێک گەیشتنەوە کار دەکەن. واتە جۆرێک لە لەیەک گەیشتن و پێکەوە بەستنەوە لە نێوان ئەو خانانەدا هەیە، کە لە هارمۆنیەکی وورد دان. بۆ ئەوەی ئەوانەش بێنەجێ، ئەوا: دەبێ نیشانەیەک هەبێ لە نێوان ئەو خانانەی کە فرمانە ویستراوەکان هەڵدەگرن. ئەمەش لە ڕێگەی ئەوانەی، کە پێیان دەگووترێ: گوێزەرەکانی دەمارە خانەکانەوە (Neurotransmitters) ئەنجام دەدرێن، کە بریتین لە کۆمەڵێک مادەی کیمیاوی و لە لایەن دەمارە خانەیەکەوە دەردەدرێن بۆ ئەوەی کار لە خانەیەکی دیکە بکەن. ناونانی ئەو ماددانە بە گوێزەری دەمار لەبەر ئەوەیە کە بەر پرسە لە گواستنەوەی فرمان لە خانەیەکەوە بۆ خانەیەکی دیکە، ئەوجا ئەو فرمانە چ وورووژێنەر (Excitatory) بێت یان خامۆشکەرەوە (Inhibitory) بێت. ئەم ماددانە لە خانەی دەمار ئەو ئەنزیمانەیان تێدایە کە بۆ بەرهەم هێنانی ئەو گوێزەرانە پێویستن و سیکڵدانۆچکەشیان هەیە بۆ داکردنی ئەو ماددەیەی کە دروست کراوە، بۆ ئەوەی لە کاتی هاتنی فرمانێک دەری بدەنە دەرەوە.

ئەو ماددانەی هەڵگیراون لە کۆتایی لقە دەمارە خانەکانەوە (Nerve Terminals) دەر دەدرێنە دەرەوەی خانەکە بۆ ئەوەی بگەنە خانەکەی تەنیشتی. کرداری دەردانەکەشیان بە میکانیزمێکی زۆر ئاڵۆز بەڕێوە دەچێت، کە لە کۆتاییدا ئەو سیکڵدانۆچکە پڕ لە گوێزەرە دەمارانە لە سەر ڕووی دەرەوەی خانەکە دەتەقن و ماددە داکراوەکانی ناویان دێنە دەرەوە. پاش دەردانیان ئەو ماددانە لە ڕێگەی یەکگرتنیان لەگەڵ وەرگرە (Receptor) تایبەتیەکانی سەر دیواری خانە ئامانج کراوەکە کارلێک دەکەن. هەر گوێزەرێکی دەمار وەرگری تایبەت بە خۆی هەیە، ئەمەش جۆرە پسپۆڕێتیەک دەبەخشێتە کاری ئەو گوێزەرە دەمارانە، یان بە واتایەکی دیکە: ئەو گوێزەرانە بە تەنیا کار لەو خانانە دەکەن کە وەرگری تایبەت بەوانیان لەسەرە و کار لە خانەکانی دیکە ناکەن کە ئەو جۆرە وەرگرانەیان لەسەر نییە. دوای ئەوەی کاریگەریی پێویست دەکەنە سەر خانە ئامانجکراوەکە، ئەرکی ئەو ماددانە کۆتایی دێت، بەوەی کە جارێکی دیکە دەگەڕێنەوە ناو ئەو خانەیەی کە دەری داون و دیسان هەڵدەگیرێنەوە بۆ ئەوەی دووبارە بەکار بهێنرێنەوە، یان بەهۆی ئەنزیمی تایبەتیەوە لە دەرەوەی خانەکە تێکوپێک دەشکێنرێن و لە ناو دەبرێن.

لەمەوە بۆمان ڕۆن دەبێتەوە: کە خانەدەمار خانەیەکی ئاسایی نییە، بەڵکو کارگەیەکی پێشکەوتووی بەرهەم هێنان و داکردن و دەردان و ڕزگار بوونە لەو ماددە کیمیاویانەی کە بۆ ڕێکخستنی کارەکانی پێویستن. مێشک دەیان لەو گوێزەرە دەمارانەی تێدایە، هەیانە کارەکانی باش زانراون و هەشیانە هێشتا کار و فرمانەکانی دیار نین. دیسان هەیانە لە ناو هەموو بەشەکانی کۆئەندامی دەماردا بڵاون و هەشیانە تەنیا لە هەندێک شوێندا هەن. لەوانەیە گرنگترین گوێزەرە دەماری ناو مێشک ئەوانە بن کە بە ترشە ئەمینیەکان Amino acids ناسراون. ئەوانیش بەپێی جۆری کارەکانیان دابەش دەکرێن بۆ: ئەو ترشە ئەمینیانەی کە وروووژێنەرن Excitatory Amino Acids کە خانەکان دەوروووژێنن و چوستیان دەکەن، و ئەوانەش کە ترشی ئەمینی خامۆشکەرن (Inhibitory Amino Acids) کە لە چالاکیی خانەکان کەم دەکەنەوە و خامۆشیان دەکەن. دەتوانین بڵێین مادەی گلوتامەیت Glutamate گرنگترینی ترشە ئەمینیە وروووژێنەرەکانە، چونکە لە چوست کردن و وروووژاندنی دەمارە خانەکان بەر پرسیارە، بۆیەش: ئەو دەرمانانەی کە کاری (گلوتامەیت) ڕادەگرن، لە چارەکردنی ئەو نەخۆشییانەی دەمار بەکار دەهێنرێن کە لە ئەنجامی زۆر چالاک بوونی دەمارە خانەکانەوە پەیدا دەبن، وەک: پەرکەم (خووداری، Epilepsy).

ڕێگەی هەمان دەمارە خانەوە دروست دەکرێن و هەڵدەگیرێن و دەریش دەدرێن.



هـەرچـی تـرشـە ئەمینیە خامۆشکەرەکانیشە، ئـەوا: بەناوبانگترینیان بە گابا (GABA) ناو دەبرێت، ئەمەش کورتکراوەی (ترشی گاما ئەمینۆ بیوتیریک)ە، Gama Amino Butyric Acid. هـەر لەبەر کاریگەریە خامۆشکەرەکەی بۆ سەر مێشک، زۆر دەرمـان هەن کە کۆنترۆڵی ئەو کارەی ئەو ترشە دەکەن، بۆ نموونە: هەندێ دەرمانی دژە پەرکەم، هێزە خامۆشکەرەکەی گابا پتر دەکەن. دژە نائارامیەکان (Antianxiety) و خەولێخەرەکان (Hypnotics)یش بە هەمان میکانیزم کار دەکەن.

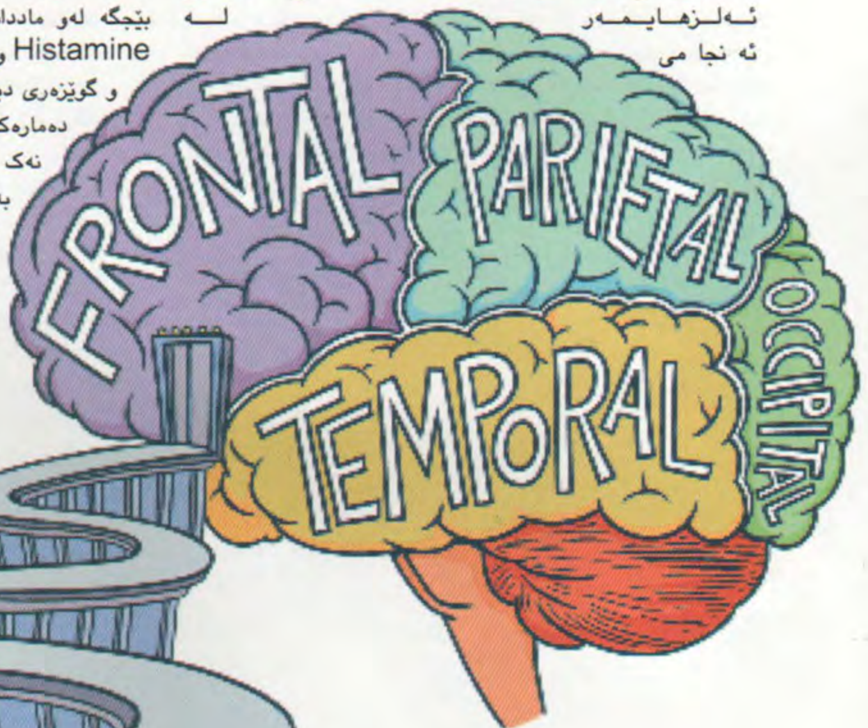
دۆپامین (Dopamine) کە گوێزەرە دەمارێکی گرنگی ناو مێشکە، بایەخێکی کلینیکیی گەورەی هەیە. زانراوە کە کەمیی (دۆپامین) لەناو مێشکدا (لە ئەنجامی پووکانەوەی ئەو خانانەی دەری دەدەن) دەبێتە هۆی نەخۆشیی ئیفلیجیی لەرزۆکی کە بە نەخۆشی پارکنسۆن (Parkinson) ناسراوە. لەبەر ئەمە باشترین ڕێگە چارە بۆ ئەو نەخۆشییە ئەوەیە: کە ڕێژەی دۆپامین لە ناو مێشکدا بەرز بکرێتەوە. بۆ نموونە: نەخۆشیی ئیفلیجی لەرزۆک لەگەڵ وەرگرتنی دەرمانی لیڤۆدۆپا (Livodopa)دا باشتر دەبێت، کە دەچێتە ناو کۆئەندامی دەمار و لەوێ دەگۆڕێ بۆ (دۆپامین) و جێگەی دۆپامینە کەم بووەکە دەگرێتەوە.

گرنگیی گـوێـزەری دەمـاری ناسراو بە ئەسیتایل کۆلین Acetylcholine لەو چەند ساڵەی دواییەدا دەرکەوت، کاتێک کە بینرا پەیوەندیەکی ڕاستەوخۆی بە نەخۆشی ئەلزهایمەر (Alzheimer)ەوە هەیە. ئەوبیردۆزە بنەڕەتیەی کە سرووشتی ئەو نەخۆشیە لێک دەداتەوە، دەڵێ: نەخۆشیی ئـەلـزهـایـمـەر لــە ئە نجا می پووکانەوەی ئەو خانانەوە پەیدا دەبـێ کە (ئەسیتایل کۆلین) دەر دەدەن، ئەمەش دەبێتە هۆی دابەزینی ئاستی ئەو ماددەیە لەناو مێشکدا. هەر ئەم بیردۆزەش ئەوە لێک دەداتەوە کە نەخۆشی ئەلزهایمەر لەگەڵ وەرگرتنی دەرمانی ناوبراو بە ئەنتی (دژە) کۆلین ئەستیرەز (Anticholine esterase) باشتر دەبـێ. ئەمەش ئەو ماددەیەیە کە کاری ئەو ئەنزیمە ڕادەگرێت، کە (ئەسیتایل کۆلین) لەناو دەبات، بەم شێوەیە دەبێتە هۆی زۆر بوون و بەرز بوونەوەی چڕیەکەی.

ناکرێ ڕۆڵی مادەی نۆرئەدرینالینیش Noradrenaline)) لەناو مێشکدا پشتگوێ بخرێ، چونکە یەکێکە لەو ماددانەی ناو مێشک کە گـوڕاح (مـزاج) Mood)) خۆش دەکات. نەخۆشیی خەمۆکی (Depression) لە ئەنجامی کەم بوونەوەی ئەم ماددەیە لەناو مێشکدا پەیدا دەبێ و پێچەوانەکەشی ڕاستە. زۆربوونی ڕێژەی (نۆرئەدرینالین) لە ناو مێشکدا دەبێتە هۆی بارێکی نەخۆشی، کە بە لێگۆڕان (هوس، Mania) ناو دەبرێت، کە تێیدا نەخۆش هەست بە گوڕاح خۆش بوونێکی نائاسایی دەکات.

مادەی سیرۆتۆنینیش (Serotonin) هەیە، کە گوێزەرێکی دەماریی گرنگە، چونکە لە ڕێکخستنی زۆر کاری ناو مێشک بەر پرسیارە، گرنگترینیان کۆنترۆڵ کردنی باری دەروونییە. ئاشکرایە کە زۆر کارکردنی (سیرۆتۆنین) دەبێتە هۆی نەخۆشیی شیزۆفرێنیا (Schizophrenia). هەر ئەمەش ئەو زۆر بەکارهێنانەی دژە سیرۆتۆنینەکان ڕوون دەکاتەوە کە بۆ چارەکردنی ئەو نەخۆشییە بەکار دەهێنرێن.

بێجگە لەو ماددانەی لەسەرەوە ناویان هات، مادەی هیستامین Histamine و ئەو ماددانەی نیمچە ئەفیۆنین و هەندێک پرۆتین و گوێزەری دیکەش هەن. تا ئێستاش لێکۆڵینەوە لە گوێزەرە دەمارەکان جێگەی بایەخێکی زۆری پرۆژە تۆژینەوەکانن، نەک هەر بۆ خوێندنی سرووشتە بایۆلۆجیەکانیان، بەڵکو بۆ زانینی ڕۆڵیان لە نەخۆشییەکان و کردنەوەی ئاسۆیەکی نوێ بۆ چارەکردنیان.



چیرۆکی پزیشکی

دیاردەی خۆکووشتن لە منداڵان

(دیاردەی موراد عەلەمدار)

د.عەبدولسەلام سالح سوڵتان

بەرنامەی نیشتیمانی بۆ تۆمار کردنی بەرکەوتە دەرەکییەکان

وەزارەتـی تەندروستی حکوومەتی هەرێمی کوردستان لەگەل وەزارەتی تەندروستی حکوومەتی عێراقی فیدراڵ بە هەماهەنگی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیی بەرنامەیەکی تۆکمە پیادە دەکەن، بۆ بە ووردی زانینی بڕ و کاردانەوەی بەرکەوتنە دەرەکییەکان و دابەشبوونی جوگرافیایان و کاردانەوەی لەسەر کۆمەڵگای عێراقی، ئەمەش هەمووی بە ئامانجی کەمکردنەوەی بەرکەوتنە دەرەکییەکان لە سەر کۆمەڵگای عێراقی لە ئایندەدا. ئەو بەرنامەیە لە هەموو یەکەکانی فریاکەوتن و لە هەموو یەکەکانی دادی لە هەموو پارێزگاکانی عێراق بەبێ جیاوازی پەیڕەو دەکرێت!! یەکێک لە دەرئەنجامە گرنگەکان کە بەرنامەیە دەستی کەوت، ئەوە بوو: کە هۆکاری یەکەمی مردن لە عێراق بریتی بوو لە ڕووداوەکانی هاتووچۆ (بە هەموو شێوەکانییەوە)، دواتـر مردن لە ڕێگای چەکەوە بوو، سێیەمیشان مردن بە هۆی سۆتانەوە بوو، ئەو کەسانەی کە بەر پرسی ئەو بەرنامەیە بوون هیچ کات ئەوەیان بە بیر نەدەهات کە مردن و کووشتن بە هۆی دراما سوورییەکانەوە کە لەسەر ڕووی شاشەکانی تەلەفزیۆن نمایش دەکرێت ڕوو بدات بەڵام لەو بەرنامەیە دەرکەوت کە زۆر دیاردەی خۆکووشتن بە هۆی ئەو تەمسیلییە تورکیانەوە بووە، ئەوەش چیرۆکەکەیە بە تەواوی: لە ڕۆژی (٨ — ١٢)ی تەمموزی (٢٠١٢ز) بۆ تاوتوێ کردنی دەرئەنجامی بەرکەوتنە دەرەکییەکان لە عێراق بە ئامادە بوونی نوێنەری هەموو پارێزگاکان و نوێنەری یەکە فریاکەوتنەکانی عێراق و یەکانی دادی لەگەل بەرێوەبەریەتییە تەندروستییەکانی هەرێمی کوردستان لە شاری هەولێر کۆبوووینەوە، لە ڕۆژی (٢٠١٢/٠٧/١١ز) هۆڵەکە پڕ بوو لە بەژدار بووان و جمەی دەهات. کە لێژنەی ئامادە کارییەکەی و ڕاوێژکارییەکەی لە چل و نۆ کەس پێکهات بوو، گفتوگۆیەکەشمان لەسەر ئەوە بوو: گرنگترین بەرکەوتنەکانی کە دێنە یەکەی دادی چین؟ چۆن تۆمار دەکرێن؟ ئاستەنگەکان بۆ لێکۆڵینەوە لە مەبەستەکانیان چین، کە لە پێنج تەوەر خۆی دەدیتەوە: بەمەبەست لە لایەن خەڵکیترەوە (دەست درێژی، توووند و تیژی)، کەسەکە بە خۆی بەسەر خۆی هێناوە (خۆ کووشتن، ئازاردانی جەستەیی)، بە مەبەست نەبووە، نە کەسەکە لە لایەن خۆیەوە، نە بە هۆی خەڵکانیترەوە (قەزا و قەدەر)، وە لە کۆتاییدا هەندێک دەمێنێتەوە کە نەزانراو بوو (مەبەستەکەیان دیار نەبوو). وە لە زانیارییەکانی ساڵانی (٢٠١٠ — ٢٠١١ز) نۆ حالەتی مردنی منداڵان کە تەمەنیان کەمتر بوو لە (١٦) ساڵ تۆمار کرا بووا؟ لەوانە شەشیان کوڕ و سێیان کچ بوون، لەوانە چوار حالەتیان لە پەیمانگای پزیشکی دادی لە بەغدا و سێیان لە پەیمانگای پزیشکی بەسرە و یەک لە میسان و یەک لە موسڵ. لە هەموو ئەو حالەتانە منداڵەکە بە خۆی ویست بووی خۆی بکوژێت!!؟ هەمووشیان بە شێوەی خۆخنکاندن؟!! کە ئەمە بووە جێی سەر سووڕمانی ئامادە بووان، بۆچی هەموویان یەک جۆرە شێوازیان (خنکاندن) بەکار هێناوە، ئەم دیاردەیە چی دەگەیەنێت؟ لە تاوتوێکردنی ئەم باسە، دوای گەیشتنی هەواڵی پارێزگاکانیتری عێراق چیرۆکە ڕاستەقینەکە بۆ ئامادە بووان ڕوون بۆوە، چۆن؟

هەولێر: لە ساڵی (٢٠١٢ز) پەیمانگای دادی هەولێر حالەتێکی خۆکووشتنی بۆ هات، کە منداڵێک بوو تەمەنی هەشت ساڵان بوو، هەموو لێکۆڵینەوەکان و پشکنینەکان دەریان خست کە ئەو منداڵە بە پەت خۆی خنکاندووە (پەتی جل هەڵخستنی بەکار هێنا بوو). ئەو فەرمانبەرەی لەوێ بوو، حەزی زانین وای کرد بوو بچێتە بنج و بناوانی هۆکاری خۆکووشتنەکە و ئەمەی بۆ ڕوون ببووەوە: ئەو کچە بچووکە ئەندامی خێزانێکی هەژار و کەم دەرامەتی شاری هەولێر بوو، کە لە باوکێکی کاسب و دایکێک (کە ژنی ماڵەوە بوو) لەگەل چەند خوشکێک کە گەورەکەیان تەمەنی (٢٣) ساڵ بوو، خووی بە تەماشا کردنی تەمسیلە تورکیەکانەوە گرت بوو. هەموو ڕۆژ سەیری ئەلقە بە ئەلقەی تەمسیلی (خۆشەویستی و سزا)ی تورکی دەکەن، لە یەک لە ئلقەکان ئەکتەرە جوانەکەی ئەو تەمسیلییە (ئیلین) خۆی بە پەت دەخنکێنێت. ئەو گرتەیە هەستی پرسیار کردنی منداڵەکە دەووروژێنێت و دەپرسێت: بۆ خۆی خنکاند؟ بۆچی وایکرد؟ چەندەها پرسیاری لە خوشکەکانی کرد بێئەوەی وەرامی دەست کەوێت بەڵکو هەر خوشکەکانی سەیری تەمسیلیەکەیان دەکرد و دەیان گووت: ووس بە، دەنگ مەکە!! ئەوە بە ڕاستی نییە و بۆ تەمسیلە و ئەکتەرەکە نەمردووە؟! خوشکە گەورەکەی بە توورەییەوە ڕووی تێکرد و گووتی: بەسی کە، سەیری تەمسیلەکە بکە و نقەت لێوە نێت. کچەکە بێدەنگی لێدەکات، هەمووان سەیری ڕووداوەکانی ئەو تەمسیلەیە دەکەن. بۆ بەیانی ڕۆژی دواتر، کچە بچووکەکە دەوامی نیوەڕۆیان بوو (کاتژمێر دوانزدە) دوو سەعات پێش چوونی بـــۆ



قوتابخانە بە خوشکەکانی گوت: دەچم لە سەرێ دەرسی دەور دەکەمەوە، دەخێنم. هەموو ئەندامانی خێزانەکە بە کاروباری ماڵەوە خەریک بوون، بێئەوەی کەسیان ئەوە بزانێک کە کچەکەیان دەیەوێت چی بکات. هەتا کاتی چوونی بۆ قوتابخانە داهات، لە کێیە؟ بۆچی دیار نییە؟ قەت عادەتی نییە، زوو خۆی ئامادە دەکات بۆ قوتابخانە بۆ ئەمڕۆ دیار نییە؟! ئەو کات خوشکە گەورەکەی بە بیری داهات، کە گووتوویەتی: دەچێتە هۆدەی سەرەوە، خوشکەکەی بۆ هۆدەکە چوو، دەرگای کردەوە، دەبینێت: خوشکە گچکەکەی خۆی بە پەتی جل هەڵخستن هەڵواسیووە و گیانی لەبەر نەماوە و مردووە.

زیڤار: نوێنەری پەیمانگای دادی ئەوێ ئەمانەی باس کرد:
١. لە گەڕەکێک لە گەڕەکەکانی ئەو شارە، چەند کەسێک دەچن بۆ لای باوکی منداڵەکەی هاوسێیان و گلەیی ئەوەی لێدەکەن کە منداڵە تەمەن (١٤) ساڵەکەی هەراسانی کردوون بەوەی کە بە بەردەوام لە سەر بان خەریکی کۆتر بازییە و خەڵکی ئەو گەڕەکەی لە زەواق ناوە. باوکەکە تەواو لە کوڕەکەی توورە دەبێت و بە سەریان دەکەوێت هەرچی کۆتر لە سەر بان هەیە هەمووی تەفروتونا دەکات و نەیهێشتن. کوڕەکە کە ئەمەی لە باوکی دیت، تەواو توورە بوو و سوێندی لە باوکی خوارد و گووتی: چۆن جەرگت سۆتاندم، ئاوا دەبێت جەرگت بسۆتێنم!! ڕۆژی دواتر کوڕەکە خۆی بە پانکەی ژوورەکەی هەڵواسی بوو، خۆی خنکاند.
٢. دوو منداڵ (خوشک و برایەک) لە باخچەی ماڵەکەیان یاریان دەکرد. برایەکە بە خوشکەکەی گووت: من خۆم بەو دارەوە هەڵدەواسم و دوای من نۆرەی تۆیە، کاتێک خەڵک گەیشتنێ، بینیان: هەر دووکیان بە چەفیەی داکیان خۆیان خنکاندووە بە دارکەوە خۆیان هەڵواسیووە و گیانیان لە دەست چووە.

بەسرە: بەڕێوەبەری پەیمانگی دادی لە بەسرە باسی دیاردەکی کرد وەکو ئەوانیتر کە تەرمی منداڵێکی تەمەن (١٠) ساڵیان بۆ چووە. کاتێک لە باوکی منداڵەکەی پرسیووە چۆنیەتی خۆ خنکاندنی منداڵەکەی بۆ باس بکات، باوکەکە وای گێڕایتەوە: منداڵەکە لەگەڵ برادەرکانی کاتی عەسر چووە تۆپانێ و وەکو ڕۆژان یاری خۆی کردووە کە هاتووتەوە ماڵەوە مل پێچێکی گەورەی لە مل بووە و سەعات دوانزدەی شەو چووەتە گەرماو و نەهاتۆتە دەرەوە، کە دەرگای گەرماوەکە دەشکێنن و دەچنە ژوورەوە دەبینن بەو مل پێچەی ملی خۆی خنکاندووە، سەرێکی لەو شوێنەی جل و بەرگی پێوەدەکەیت بەستووە ئەویتری لە قورگی وەریناوە و شەتم بووە و بە هۆیەوە خنکاوە.

دیالە: نووێنەری پزیشکی دادی ئەوێ باسی لە سێ حاڵەتی خۆ کووشتنی منداڵان کرد (کچێک و دوو کوڕ). باوکی دوو لەوانە باسی هۆکاری خۆکووشتنی منداڵەکانیان کرد، کە بە هۆی دەرنەچوونیان لە تاقیکردنەوەی بەکەلۆریای سێی ناوەندی خۆیان کووشتووە یەکیان لە (جەلەولا) و ئەویتر لە (مقدادیە). هەرچی سێیەمیانە منداڵێکی پارچەلە بوو بە تەقە خۆی کووشت بوو، هۆکاری خۆ کووشتنەکەی دیار نەبوو!!؟

میسان: بەڕێز نووێنەری پزیشکی دادی ئەوێ ڕووداوێکیتری گێڕایەوە، ئەویش: کچێکی گەنجی تەمەن بیست و دوو ساڵی کە هێشتا شووی نەکردووە بە تەنیا لەگەڵ پیرە دایکی دەژی و باوکی مردووە و خۆی کابانی ماڵەوەیە و خزمەتی پیرە داکی دەکات و نسیبی هەڵنەستاوە کە شوو بکات. ئەمەش بە هۆی ئەوەی بەختی یار نەبووە و هەندێک گرفتی کۆمەڵایەتی کە ڕێگر بووە. خێزان و دەرو جیران چەند جارێک هەستیان بەوە کرد بوو، کە کچەکە هەوڵی خۆ کووشتن داوە، هەر بۆیە دایکەکە قاندرمەکەیان لێ شارد بۆوە نەوەک هەوڵێکی خراپ بدات. ڕۆژێک ئەو کچە دەچێتە ماڵە هاوسێیەکەیان و قاندرمە دەخوازێتەوە و دەڵێت: دەچم ساپیتەی هۆدەکەی پێ خاوێن دەکەمەوە؟!! دەچێت قاندرمەکە دەهێنێت و پەتێک بە پانکەکە هەڵدەواسێت و ئەو پەتەی لە ملی خۆ دەکاتن و خۆی دەخنکێنێت و دەمرێت.

مووسەنا: بەژدار بووی ئەم شارە کە نووێنەری یەکەی فریکەوتنی مووسەنا بوو، باسی لەوە کرد: کە هەر لەگەڵ دەست پێکردنی نیشاندانی بەشی پێنجەم لە زنجیرە تەمسیلی (کوراد عەلەمدار)، واتە: لە سەرەتای ساڵی (٢٠١٢ز)ەوە دوو منداڵ کە تەمەنیان لە چواردە ساڵ کەمتر بوو هێنایەنە یەکەی فریاکەوتن و ئەوەی یەکەمیان ئەنگوستی خۆی لە بنیدا بڕی بوو، ئەویتر دەستی بە چەقۆ لە نزیک مەچەکی بڕی هەروەک چۆن (موراد عەلەمدار) دەستی بازرگانەکانی دەبڕی و (ئەنگووستەکەیان) دەخستە ناو بووز و دەیان بردە نەخۆشخانە و کابرا بە پزیشکەکە نۆژدارەکەی دەووت: من حەمیدم (ناوی ئەو کەسەی لە تەمسیلی دۆڵی گورگەکان (وادی الزئاب) موراد عەلەمدار پەنجەی بڕی!!)، عەلەمدار ئەو شێوازی بۆ سزادانی بازرگانەکان بەکار دەهێنا.



بەغداد: ئەو وەختی ئەو چیرۆکەم وەبیر هاتەوە، کە نەخۆشێک لە شارۆچکەی نەهرەوان سەردانی نۆڕینکەی تایبەتی خۆمی کرد بوو، نەخۆشی خەمۆکی هەبوو، دوای لێکۆڵینەوە و بەدوا داچوون بۆم دەرکەوت نەخۆشی خەمۆکییەکەی بە هۆی خۆ خنکاندنی منداڵێکی بوو، کە تەمەنی (١١) ساڵ بوو، هەروەک چۆن لە تەمسیلە تورکیەکان ئاوا خۆی خنکاند بوو. لە ڕاستیدا من زۆر بۆی بە پەرۆش بووم، چۆن تووشی خەمۆکی نایەت منداڵەکەت تەمەن یانزدە ساڵ خۆ بخنکێنێت؟! ئەو کەسەی کە هاوەڵی نەخۆشەکە بوو، گوتی: دکتۆر، سەیرت پێی نەیەت بەڕێوەبەری پۆلیسی نەهرەوان گووتویەتی ئەوە چوارەم حاڵەتی خۆ خنکاندنە لە منداڵان لە شارۆچکەی نەهرەوان وەکو چاولێکەری بۆ تەمسیلە تورکییەکان!!!
لێردا پرسیارێکی گرنگ دێت پێشەوە: چۆن ئەو دیاردەیە لێک دەدرێتەوە؟!! بە جۆرێک کە لە تەمسیلییە تورکییەکانی وەکو تەمسیلی موراد عەلەمدار و موهەند و چەندانیتر دیاردەی خۆشەویستی و زایندەیی (سێکس) و توند و تیژی و کووشتنی تێدایە، کە بە ڕاستی هەمووی نامۆیە بۆ کۆمەڵگای عێراقی و تێکدەرە. ئەرێ عێراق ئەو هەموو تیرۆر و کووشتن و بڕینەی کەم نەبوو؟! ئەو دیاردەیە کە بە هۆی سەتەلایتەوە بە سەرمان دابارى کە بووە هۆی کووشتنی منداڵان و کەسانی بێتاوان و ساویلکە دەتوانین ناوی بنێین: دیاردەی موراد عەلەمدار بۆ خۆ کووشتن. خۆ ئەگەر گوێ بیستی تۆڕەکانی هەواڵ لە وولاتانیتر ببین، دەبینین: کە دیاردەی خۆکووشتن لەو وولاتانەش بە هۆی ئەو تەمسیلانەوە زیادی کردووە. لێرەدا پرسیارێک بەرەو ڕووی کەسانی بەر پرس دەبێتەوە: چۆن دەتوانین پێشگیری لەو ئاریشەیە بکەین و منداڵانمان لەو دەردە خراپە بپارێزین و ڕزگاریان بکەین؟؟!

نۆڕینگەی لاکۆڵانان

هەموو کات خۆپاراستن باشترە لە چارەسەر کردن، هەر کاتێ مرۆڤ هەوڵیدا خۆی بپارێزێ، ئەوا: لە هەموو نەخۆشییەک بە دوور دەبێت. تا نەخۆشیش نەکەوێت هەست بە نیعمەتی تەندروستی چاک و لەش ساغی ناکەیت!! لە هەر تەمەنێکدا بیت خۆپاراستن لە سەرت پێویستە، لە ئێستاوە هەنگاوەکانی خۆپاراستن لە نەخۆشییەکان پەیڕەو بکە و مەیخەرە بەیانی. مرۆڤی ڕۆشنبیر هەموو لایەنێکی چاک هەڵدەبژێرێ و پیادەیان دەکات. خۆپاراستن هەنگاوێکی گرنگە لە دروست کردنی دەوروبەرێکی تەندروست، خۆپاراستن لە نەخۆشییەکان بە دەست نایەت تا هەموو تاکەکانی کۆمەڵەکەت لە بارەی دروستی هۆشیار نەکرێتەوە، جا کەوا بوو ڕۆڵ ببینیت لە بڵاوکردنەوەی هۆشیاری دروستی ئەرکێکی نیشتمانی و نەتەوەیی و ئاینی و مرۆڤایەتی و کۆمەڵایەتییە، هەموو کاتێکیش تاکی کورد لە بەجێهێنانی ئەم ئەرکانە سەر پشکی میللەتانیتر بوونە. چەند هەڵسوکەوتێکی نادروست و نازانستی لە ناو کۆمەڵەی کوردەواریدا هەیە، بە هیوام خۆت لەمانەی خوارەوە بە دوور بگریت و هەوڵی چاککردنی بدەیت چونکە بوونی ئەو جۆرە بیر و بۆچوونانە هۆکارە و هۆکار بووە لە خراپ بوونی باری تەندروستی وڵات هەوڵ و کۆششی هەمووان بە فیڕۆ بچێت بە هۆی بوون و برەودان بەو جۆرە بیر و بۆچوونانە، کەواتە نەک هەر بڕوایان پێ مەکە بەڵکو بەرانگیریان بەوە و هەوڵی لەناو چوونیان بدە. ئەگەر ئەو جۆرە بیر و بۆچوونانە لەناو بچێت و نەمێنێت، ئەوا: هەموو دەگەینە ئامانجەکەمان لە دروست کردنی دەوروبەری تەندروست کە کاردانەوەی ڕاستەوخۆی لەسەر تەندروستی هەموو تاکەکانی کۆمەڵەی کوردەواری دەبێت:

١ - بە هیچ شێوەیەک سەردانی نۆڕینگەی لاکۆڵانان مەکە، لەبەر ئەوەی نۆڕینگەی لاکۆلانان تواناى دیاری کردنی نەخۆشییان نییە و لە ڕووی زانستییەوە ڕێگایان پێنادرێت کە چارەسەر و دیاری کردنی نەخۆشییەکان بکەن. ئەمەش هەمووی دەرکەوتەی ئەو بارودۆخە نالەبارەی کە گەلانی عێراق پێیدا چووە، بەتایبەتی ئابلۆقەی ئابووری کە بووە هۆی دابەزینی ئاستی بژێوی خەڵکی و داتەپینی بواری تەندروستی وڵات لەگەل ئەو سیاسەتە سەقەتەی ڕژێمی گۆردەکەی بەغدا بەرامبەر پیادەی دەکرد، بووە هۆی دەرکەوتنی ئەو چەشنە دیاردانە؟! ئەم جۆرە دیاردەیە بەم شێوەیە تەنیا لە وڵاتی ئێمە هەیە و لە جێگایتر نابینرێت.

٢- ئەوانەی نۆڕینگەی لاکۆلانان دادەنێن پێویستە هەموو کات ئەو دەقەی ئاینی ئیسلام (من تطبب، فهو لیس بطبيب فهو ضامن) لەبەر چاو بگرن، ئەگەر تۆ دکتۆر نەبی و خۆ لە خەڵکی بکەیت بە دکتۆر، ئەوا: گوناحت دەگاتێ و ئەو بژێوەی کە بە چنگی دێنی لە لایەنی ئاینی بە پاک بۆت لە قەڵەم نادرێت، پێویستە مامۆستایانی ئاینی ڕۆڵ بگێڕن لە بڵاو کردنەوەی هۆشیاری دروستی. هەر ئەوان ڕۆڵی کارا ببینن و بە هەماهەنگ کردنی وەزارەتی تەندروستی و داخستنی ئەو جۆرە نۆڕینگانە.

٣ - هیچ کات لە نۆڕینگەی لاکۆڵانان دەرمان مەکڕە، چونکە ڕاستە لە سەر بەرگی دەرمانەکان مێژوویەک دیاریکراوە کە لەو کاتەدا دەرمانەکە بە سەر دەچێ بەڵام هەڵگرتنی دەرمانیش ڕۆڵ دەبینێت لە پارێزگاری کردنی دەرمانەکە، زۆر کات دەرمانەکە مێژووی بە سەر چوونی زۆر ماوە بەڵام لەبەرئەوەی بارودۆخی گواستنەوەی یان هەڵگرتنی باش نەبووە بۆیە دەرمانەکە تێکچووە.

٤- لە وڵاتانی ڕۆژئاوا هەمان گیر و گرفتی نۆڕینگەی لاکۆلانان هەیە بەڵام بە شێوەیەکیتر، کە ئەویش: تاکەکە دەزانێت زەرەر و سوودی دەرمانەکە چییە؟! وە چۆن بەکار دێ بەڵام لەبەر ئەوەی هۆگر بووە یان ئاڵوودە بووە بەو دەرمانە دەچێ بەکاری دێنێ. هەرچی لای خۆمانە هاووڵاتی کە ڕۆشنبیری تەندروستی نزمە و خراپی باری تەندروستی وڵات و هەموو هۆکارەکانیتر دەبنە هۆی ئەوەی ئەو کەسە بچێتە لای یەکێکیتر کە شارەزاییەکی تەواوی نییە و بۆ سوودێکی تایبەتی خۆی دەرمانی پێدەدات.

٥ - وەزارەتی تەندروستی بەرنامەیەکی تۆکمە دابنێت بۆ بنبڕکردنی ئەم دیاردەیە، هەموو ڕێکخراوە حکومی و ناحکومییەکان و حزب و ڕۆشنبیران و ڕۆناکبیران و مامۆستایان و مامۆستایانی ئاینی دەستی یارمەتی بۆ ئەم وەزارەتە درێژ بکەن و یارمەتی بدەن و پێشگیری بکرێ لەوەی ئەم دیاردەیە بۆ هەندێ مەبەستیتر بەکار بێت، بەڵکو هەموو کۆک بین لە سەر ئەوەی ئەم دیاردەیە دیاردەیەکی ناتەندروستییە و پێویستی بە لەناو بردن و بنبڕ کردن هەیە.

٦ - هاووڵاتی بەرێز هەموو کات ئەوەت لە بیر بێت کە: دەرمان ژەهرە بەکارنایەت تا زۆر پێویستمان پێی نەبێت.

٧ - برای بەرێز و خوشکی ئازیز ئەوانەی نۆڕینگەی لاکۆڵانانیان هەیە ڕاستە خۆ ژیاندن لە کۆمەڵی ئێمەدا زۆر زەحمەت کەوتووە، بەڵام خۆ ژیاندن لە سەر حیسابی برا



و خوشکی هاوولاتیت، ویژدانی هیچ کوردێکی به شەرەف قەبوولی ناکات.

٨ - هاوولاتی بەڕێز: ئەگەر ژانێکت گرت یان نەخۆش کەوتیت هیچ کاتێک بە بێ دەست نیشان کردنی نەخۆشیەکەت ڕێگە مەدە دەرمانت بدەنێ، ئەگەر نەتوانرا نەخۆشییەکەت دیاری بکرێ، ئەوا: سەردانی نزیکترین بنکەی تەندروستی یان پزیشکێکی تایبەتمەند بکە.

٩- هەروەک ڕوونمان کردەوە سەردانی هیچ نۆڕینگەیەکی لاکۆڵانان مەکە و سەردانی هیچ پزیشکێک مەکە ئەگەر هاتوو بڕوانامەی تۆمار کردن و کار کردنی لە سەندیکای پزیشکانی حکوومەتی هەرێمی کوردستانی نەبوو.

١٠- سەردانی هیچ پزیشکێک مەکە ئەگەر هاتوو لە ماڵان بوو، با خەلک بڵێن لە قەدیم پزیشکی تایبەتمەندی مەلیک و سەرۆکەکان بووە، پزیشکی تایبەتمەندی ئەم جۆرە کەسانە نایەت لە لای ئێمە لە کۆڵانان نەخۆش ببینن.

١١- هەر وەک چارەسەرییەک بۆ ئەم دیار دەیە، پێویستە سەندیکای پزیشکان کارەکانی کاراتر بکات و هەوڵ بدات یارمەتی پزیشکە نوێیەکان بدات بۆ کردنەوەی نۆڕینگەی تایبەتی لە ناو گەڕەکە هەژار نشینەکان بکەنەوە.

١٢- زۆر کەمن ئەو نەخۆشییانەی کە یەکسەر پێویستت بە بەکار هێنانی دەرزی (شورنقە) دەکەن و ئەوانیش پێویستە لە نەخۆشخانە بن، بە داخەوە لەبەر ئەوەی فەرهەنگی ڕژێمی پێشوو وای دروست کرد بوو لە ناو کۆمەڵی ئێمەدا بڕوا و متمانە لە ناو خەڵکی کەم ببوو. هەر کات یەکێک سەردانی پزیشک بکات پێویستە پزیشکەکە هەر یەکسەر تەماشای بکات، بڵێت: ئەو نەخۆشییەتە و کۆلێک دەرمانی بۆ بنووسێ؟! کە لە ڕاستیدا گرنگترین هەنگاو لە دیاری کردنی نەخۆشی بریتیە لە وەرگرتنی مێژوو و چیرۆکی تەواوی نەخۆشییەکە بزانێت ئینجا چارەسەر کردنی.

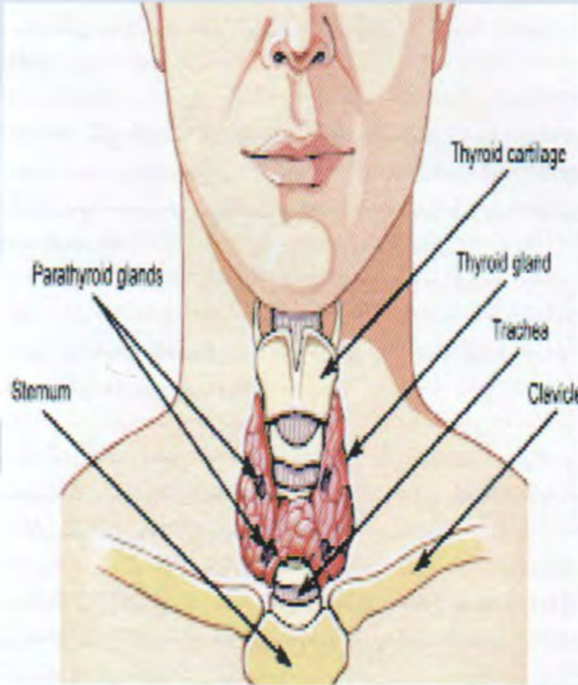
١٣ - دانانی ژیناو (سورم - مغذی) لە ماڵان هەر قەدەغەیە!؟ پێویستە ئەوە بزانیت ئەو شلانەی کە لە ڕێگای خوێنهێنەرەوە، واتا: بە کانیولا دەدرێت بە مرۆڤ تەنها لە ئاستی پسپۆڕی پزیشکاندایە و هەر ئەوان بە گوێرەی ڕێنماییەکان و پێویستی نەخۆشەکە ئەم ژیناوە دەنووسن. هەموو کات دەبێت وەرگرتنی ئەم جۆرە شلانە لە ناو نەخۆشخانە بێت چونکە ئەگەر بە شێوەیەکی نادروست بدرێت کار دەکاتە سەر گورچیلەکان و دوور نییە لە دەستیان بدەیت.

١٤ - ئەگەر سەردانی نۆڕینگەی لاکۆڵانانت کرد و گووتیان نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێنت هەیە یان نەخۆشی شەکرەت هەیە قەبوول مەکە دەرمانت بدەنێ، وەرگرتنی دەرمانی نەخۆشییە درێژ خایەنەکان پێویستە پزیشکی تایبەتمەند بڕیاری لە سەر بدات چونکە ئەم جۆرە دەرمانانە بە درێژایی تەمەن دەبێت وەری بگرێت.

١٥ - قسەیەک لە ناو خەڵکی هەیە: کابرا کارمەندی تەندروستییە (ی. پزیشکی)یە بەڵام هەندەی پزیشکێک دەزانێت چونکە خزمەتی زۆرە، ئەم قسەیە زۆر ناتەوا و نادروستە، چونکە هیچ کاتێک کارمەندی تەندروستی هەندەی پزیشک نازانێت.

ئازیزان زۆر بیر و باوەڕ و بۆچوون و هەڵسوکەوت و ڕەوشتی ناتەندروستی هەن کە ناوە ناوە لێرە و لەوێ لە کۆمەڵی کوردەواری دەیبینین یان گوێ بیست دەبین، جا هەوڵدان بۆ گۆڕینیان و ڕاست کردنەوەیان ئەرکی هەموومانە، با دەست لە ناو دەستی یەکتر بکەین هەموو تاکەکانی کۆمەڵەی کوردەواری لە بڵاو کردنەوەی هۆشیاری تەندروستی و ڕۆشنبیری تەندروستی، بەژداری کردنت مانای وایە کە بەڕێزتان هەست بە لێپسراوەتی دەکەن و ڕۆڵ دەبینن لە دروست کردنی دەورویەرێکی تەندروست کە کاردانەوەی ئیجابیانەی لە سەر تەندروستی تۆدا دەبێت.





دۆزینەوەی هۆکارێکیتری نوێی کز بوونی قورگە گلاند

زانایان لە زانکۆی (McGill)ی کەنەدی هۆکارێکیتری نوێیان بۆ کز بوونی قورگە گلاند کە بە (Hypothyroidism) ناسراوە، دۆزییەوە. ئەو جۆرە نەخۆشییە، لەوانەیە: بەهۆی ئاریشەیەکی قورگە گلاندەوە ڕوو بدات یان بە هۆی تێکچوونێک لە مێشک یان ژێر مێشکە ڕژێنەوە ڕوو بدات. لەو زانکۆیە هۆکارێتر دۆزراوە کە هەتا ئێستا نەزانرا بوو، ئەویش هۆکاری بۆماوەیی بوو، کە ئەو جۆرە کزبوونەی قورگ گلاند بە هۆی هۆکاری بۆماوەیی بەزۆری لە نێردا ڕوو دەدات. ئەو زانایانە بە هەماهەنگی کۆمەڵە زانایەکی هۆڵەندی بەدوا داچوونیان بۆ چەند برایەک کرد، کە کزبوونی قورگە گلاندیان هەبوو لە هەمان کاتدا گەورە بوونی گوونیان هەبوو. وە بە شیکردنەوەی ناوکە ترشی ڕایبی ڕایبۆسۆمی دووانە (DNA) گەیشتنە ئەوەی کە بۆهێلێک (جین) هەیە، کە پێویستە هەر دوو باوانی ئەو منداڵانە هەیان بێت و لە باپیرەشیان لە لای دایکیان هەبوو و بەو بۆهێلەشیان ناوناوە (immunoglobin superfamily number ١).

ئەمانە هەمووی وایکرد، کە زانایانی چەند دەوڵەتێک بە یەکەوە هەماهەنگ بن و کە لە هەر یەکە لە هۆڵەندا و ئینگلتەرا و ئیتاڵیا و ئوسترالیا دیراسەیان لەسەر دە خێزانی هاوشێوەی ئەوانە کرد و دەرکەوت کە ئەو کوڕانەی کە تووشی کزبوونی قورگە گلاند بوونە لەو خێزانانە بەهۆی گۆڕانکارییەک بەسەر بۆهێلی (IGSF ١)ەوە بووە. ئەو گۆڕانکارییە لەناکاوانەی بەسەر ئەو بۆهێلە دادێت دەبێتە هۆی ئەوەی کە ببێتە خراپ کار کردنی پرۆتینەکانی کە یارمەتی ئاسایی کار کردنی هۆرمۆنی ملەقۆرتە دەدات، وە لە کاتی نەبوونی ئەو بۆهێلە (IGSF ١) گلاندی ژێر مێشکە کەمتر هەستیار دەبێت بۆ هاندەری مێشک بۆ دەردانی هۆرمۆنی هاندەری هۆرمۆنی قورگە گلاند، بەمەش قورگە گلاند کەمتر هۆرمۆنی قورگە گلاند دەردەدات. ئەمەش وادەکات نەخۆشەکە نیشانەی کزبوونی قورگە گلاندی لەسەر دیار کەوێت، بەوەی: قەڵەو بێت، بهێز بێت و ماسولکەکانی لاواز بێت و زوو تووشی هەوکردنەکانی هەناسەدان بێت و ئەگەر نەخۆشییەکە چارەسەر نەکرا، ئەوا: نەخۆشەکە تووشی نەخۆشییەکانی دڵ دەبێت. خۆ ئەگەر منداڵ تووشی ئەو نەخۆشییە بێن، ئەوا: گەشەیان دوا دەکەوێت یان لەوانەیە کورت دەربچن و قووتە دەردەکەون.



یەکەم کەس کە نەشتەرگەری چاندنی ئەندامەکانی لەشی داهێنا ماڵئاوایی لە ژیان کرد

لە شاری بۆستن لە ئەمریکا نەشتەرگەری ئەمریکی بەناوبانگ (جوزیف ماری) کە بە داهێنەری نەشتەرگەری چاندنی ئەندامەکانی لەش دادەنرێت، لە تەمەنی نەوەد و سێ ساڵی ماڵئاوایی لە جیهان کرد. ئەو پزیشکە کە براوەی خەڵاتی نۆبلە، بۆ ماوەی شەست ساڵ لە نەخۆشخانەی گشتی شاری بۆستن کاری کردووە. ئەو پزیشکە نەشتەرگەرە هەر لە کاتی شەڕی جیهانی دووەم کە ئەوانەی چارەسەر دەکرد کە لە شەڕەکە تووشی سوتان هات بوون، بۆی دەرکەوت: کە یەکێک لە ئاستەنگەکانی نەشتەرگەری چاندنی ئەندامەکان بریتییە لە وەرنەگرتن و ڕەفز کردنی ئەندامە چاندراوەکە لە لایەن کۆئەندامی بەرگری وەرگرەکە، لە ئەنجامدا سەرنەکەوتنی کارەکە. یەکەم نەشتەرگەری چاندنی لە ساڵی (١٩٥٤ز) ئەنجامدا، کە هەڵسا بە چاندنی گورچیلە، کە گورچیلەی برایەکی جمکی گواستەوە بۆ برایەکەیتری. وە لەو ماوەیەی کە لەوێ بوو، ژمارەیەکی زۆری نەشتەرگەری چاندنی گورچیلەی بۆ گیانەوران ئەنجامدا، بەوەی هەڵدەستا گورچیلەی لە گیانەوەرێکەوە دەگواستەوە بۆ گیانەوەرێکیتر. وە بە داهێنانی ڕێگایەکی نەشتەرگەری نوێ ئەو پزیشکە هەڵستا بە گواستنەوەی گورچیلە لە کەسێکی ساغ (کە تەمەنی بیست و سێ ساڵ) بوو، وە ناوی (ڕۆناڵد هیریک) بۆ برایەکی جمکی کە ناوی (ڕیتشارد) کە نەخۆشی پەککەوتنی گورچیلەی هەبوو. وە دوای ئەوە (ڕیتشارد) ماوەی هەشت ساڵ ژیا. وە لە ساڵی (١٩٦٢ز) دەگەڵ دەرکەوتنی ئەو شرانقانەی کە بەرگری لەش بۆ تەنی بێگانە کەم دەکەنەوە، ئەو پزیشکە یەکەم نەشتەرگەری چاندنی گورچیلەی لە بەخشەرێکی بێگانە بۆ کەسێک کرد، ئەم کارەشی بووە هۆی کردنەوەی دەرگایەکی گەورە لە بەردەم چاندنی ئەندام لە سەرانسەری جیهاندا.

قەڵەوی ناهێڵێت چاک بخەویت



دەستەواژێکی بەناوبانگ لەناو خەڵکی باوە، ئەویش ئەوەیە: کە کەم خەوی هۆکارە بۆ قەڵەو بوون! هەر لەبەر ئەوە زانایان دیراسەکیان لەسەر کرد و دەرکەوت کە قەڵەوی هۆکارە بۆ خەوزڕان و کەم خەوی، بۆیە ئامۆژگاری خەڵک دەکەن کە پارێزی بکەن و وەرزش بکەن هەتا خەویان خۆش بێت و تەواو بکەونە خەوێ. ئەمەش دەرئەنجامی چەند لێکۆڵینەوەیەک بوو، کە لە زانکۆی (جۆن هۆبکینز) کرا، کە ئەوەی سەلماند پەیوەندی ڕاستەوخۆ هەیە لە نێوان کەم خەوی و قەڵەوی!! ئەو لێکۆڵینەوانە ئەوەیان ڕوون کردۆتەوە کە باشترین ڕێگا بۆ ئەوەی تەواو بکەویتە خەوێ و خەوت خۆش بێت پێویستە وەرزش بکەیت و ئەگەر قەڵەویش بووی، ئەوا: لەگەل وەرزش کردن پارێزی بکە هەتا تەواو لاواز بیت. ئەو پزیشکانە ئەو لێکۆڵینەوەیان لە سەر (٧٧) کەس کرد، کە کرا بوون بە دوو کۆمەڵەوە: یەکێکیان ئەوانە بوون کە قەڵەو بوون، ئەویتریان ئەوانە بوون کە نەخۆشی شەکرەیان هەبوو یان ئەو حالەتەیان هەبوو کە پێشی شەکرە پێدەگووترێت. ئەوانە بە ووردی چاودێری کران دەربارەی گرفتەکانی خەوێ، خەوزڕان و ڕاست بوونەوە لەناو خەوێ، دەگەل ئەوەی هەتا چەند دەرمان بۆ خەوتن بەکار دێنن. وە بەگوێرەی بارستەی لەشیان کران بە دوو بەشەوە، ئەوانەی تەنیا پارێزیان لە خۆراک کردووە، وە ئەوانەش دەگەل پارێزی وەرزشیان کردووە. ئەو دیراسەیە ماوەی شەش مانگی خایاند دەرکەوت کە: کێشیان بە ڕێژەی (٨,٦) کگم کەمی کرد، وە بووە هۆی باشتر بوونی خەویان لە (٪٢٠)یان. وە سەرۆکی ئەو پزیشکانە ئەوەی بەیان کرد، بەگوێرەی ئەو دیراسەی ئەوان کردوویانە باشترین ڕێگا بۆ باشتر کردنی خەو بریتییە لە کێش دابەزین و گچکە کردنەوەی هوورگ. چونکە ئەگەر چەوری زۆر لە زگت کۆ بێتەوە و هوورگن بیت، وادەکات: کە سییەکان تەواو نەکشێن و لە ناو خەو تووشی بەین تەنگی بێیت و بخنکێیت و لەناو خەو خەبەرت بێتەوە، ئەمە سەرەڕای ئەوەی کە نەمانی هوورگنی ئەگەری تووش بوونت بە نەخۆشییەکانی دڵ کەم دەکاتەوە.



پاک و خاوێن ڕاگرتنی ناو دەم و ددانەکان لە نەخۆشییەکانی دڵ دەتپارێزێت

گرنگیدان بە پاک و خاوێن ڕاگرتنی ناو دەم و ددانەکان ڕۆڵێکی گرنگی هەیە لەوەی کە تەندروستیت باش بێت، بەتایبەتی لەو کاتانەی کە بەناو ساڵ دەکەویت. پزیشکانی ددان لە وڵاتی ئەڵمانیا ئەوەیان ڕوون کردەوە، کە هەر چەند بەکتریاکانی ناو دەم ژمارەیان ڕوو لە زیادی بکات ئەگەری تووش بوونی مرۆڤ بە نەخۆشی زیاد دەکات. وە لەبەر ئەوەی بەرگری لەشی مرۆڤ لە پیرەکان کەم دەکات، بۆیە خراپی باری تەندروستی ناو دەم لە پیرەکان ئاریشەی تەندروستی زۆر دروست دەکات. وە هەروەها زۆر بوونی بەکتریاکانی ناو دەم ئەگەری تووش بوون بە نەخۆشی شەکرە زیاد دەکات، وە ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵ و موولوولە خوێنبەرەکان زیاد دەکات. هەر بۆیە پیرەکان پێویستە گرنگی زۆر بە خاوێن کردنەوە و شووشتنی ناو دەم ددانەکان بدەن، وە ڕۆژی بە لایەنی کەم دوو جار ددانیان بشۆن و کەلێنی ددانەکان خاوێن بکەنەوە و ساڵی دوو جار سەردانی پزیشکی ددان بکەن. لە کاتی سەردانی پزیشکی ددان پیرەکان پرسیاری ئەوەی لە پزیشکەکەیان بکەن، کە: چ جۆرە فڵچەیەکی ددان شووشتن بەکار بێەن، هەروەها لەبەر ئەوەی کەلێنی نێوان ددانەکان گەورەتر دەبێت لە بەناو ساڵ کەوتن پرسیاری بەکار هێنانی داوی ددان بکەن و چۆن بەکار بهێنن. هەرچی ئەو کەسانەن کە بەناو ساڵ کەوتوون و تاخمی ددانیان هەیە، ئامۆژگاری دەکرێن کە ڕۆژی دوو جار تاخمی ددانیان بە سابوونی شل یان ئەگەر نا بە ئاو بشۆن و خاوێن بکەنەوە.

نۆڕینگە

پ/ بژار توفیق: بۆن لە دەمم دێت؟ هۆکارەکەی چییە؟ ئایا نەخۆشییە؟

و/ بۆن هاتن لە هەناسەیان لە دەم هۆکاری یەکجار زۆری هەیە و پێدانی چارەسەر بەندە لە سەر دۆزینەوەی هۆکاری بۆن هاتنەکە.
هۆکاری بۆنی بۆگەنی لە دەم، ئەمانەن:
ا. هۆکارە گشتییەکان:
١ - هەوکردنی ڕێڕەوەکانی سەرەوەی هەناسەدان (وەک: هەوکردنی ئاڵووەکان لەوزەتێن).
٢- هەوکردنەکانی بۆڕی هەوا و کێم دروست بوون لە بۆڕی هەوا.
٣ - بوونی هەندێک ماددە لە خوێن، کە بۆنی دەم ناخۆش دەکەن، وەک:
ا. خواردن: وەک پیاز و سیر.
ب. ماددەی نامۆ لە ناو خوێن (وەک: کیتۆن لە نەخۆشی شەکرە).
٤. نەخۆشییەکانی کۆئەندامی هەرس: (وەک: ترشان و سۆتانەوەی سورێنچک و گەدە).
٥- نەخۆشییەکانی خوێن (وەک: شێرپەنجەی خڕۆکە سپییەکان).
ب. هۆکارەکانی ناو دەم:
١ – نا پاک و خاوێنی دەم و ددانەکان: مانەوەی خۆراک لە نێوان کەلێنی ددانەکان، بە هۆی:
ا. ددانی خراپ و خوار و خێچ.
ب. خراپ پڕ کردنەوەی ددانەکان و شکانی پڕ کردنەوەی ددان.
ج. کلۆر بوونی ددان و پشت گوێ خستنیان.
د. بوونی پردی ددان و ماددەی ڕاست کردنەوەی ددان کە خراپ بوون.
٢ – نەخۆشییەکانی پدو: (وەک: هەوکردنەکانی پدو، گیرفانەکانی پدو).
٣- مردنی دەماری ددانەکان و بوونی کێم لە ددانەکان.
چارەسەر کردنی: چارەسەر کردنی بۆنی بۆگەنی لە دەم بە زانینی هۆکاری بۆن هاتنەکە دەبێت. چارەسەر کردن بە گوێرەی هۆکارەکە دەبێت. ئەگەر هۆیەکەی گشتی بوو دەبێت چارەسەری ئەو نەخۆشییە بکەیت کە بۆتە هۆی بۆن هاتنەکە بەڵام ئەگەر بە هۆی ناو دەم و ددانەکان بوو ئەوا دەبێت سەردانی پزیشکی پسپۆڕی ددان بکەیت. زۆر ماددەی پاککەرەوەی دەم وددان (غسول فموی) هەن دەتوانیت کەلکیان لێ وەربگریت بە شێوەیەکی کاتی بەڵام هەردەبێت سەردانی پزیشک بکەیت بۆ زانینی هۆکارەکەی بەتایبەتی ئەگەر بۆن هاتنەکە بەردەوام بوو.



پ/ سەروین ئەنوەر، بنەسڵاوە، تەمەن: سی ساڵ: من پاژنەی پێم ئازاری زۆری هەیە بەتایبەتی لە بەیانیان کاتێک کە لە خەو هەڵدەستم یان کە زۆر ماندوو دەبم. ئایا ئەوە هۆکارەکەی چییە؟ چۆن چارەسەر دەکرێت؟

و/ ئەو ئازارە لەوانەیە بە هۆی هەوکردنی ماسولکە ڕیشاڵی پاژنەی پێ (planter fascitis)، کە هەوکردنی ڕیشاڵی ماسولکەیی پاژنەی پێ یەکێکە لەو هەوکردنانەی کە خەڵکێکی زۆر بە دەستییەوە دەناڵێنن. ئەم ڕیشاڵە دەبێتە هۆی بەستنەوەی ئێسکی پاژنەی پێ بە ئێسکەکانی پەنجەی پێ. وە هەوکردنەکە بە شێوەیەکی گشتی لەم شوێنە ڕوو دەدات کاتێک کە ڕیشاڵە ماسولکەییەکە بە ئێسکی پاژنەی پێ ئەنووسێت. وە بە زۆری لە تەمەنی (٤٠- ٦٠) ساڵی ڕوودەدات بەڵام هەندێک جار لە گەنجان و وەرزشەوانان ڕوو دەدات.
هۆکارەکانی:بە شێوەیەکی گشتی هۆکارەکان بریتین، لەمانەی خوارەوە:
١- زیاد بوونی کێشی لەش.
٢- ڕاوەستان بۆ ماوەیەکی زۆر.
٣- هەندێک کەس ڕیشاڵە ماسولکەییەکەی بۆ خۆی گرژە.
نیشانەکانی: نەخۆشەکە هەست بە ئازارێکی زۆر دەکات بەتایبەتی لە کاتی بەیانیان کاتێک کە لەخەو هەڵدەستێ بەڵام پاش ماوەیەکی کەم باشتر دەبێت. بەڵام هەندێک جار ئازارەکە بۆی دەگەڕێتەوە لە کاتی ڕاوەستان یان ڕۆیشتن.
چارەسەر:
١ - لەپێ کردنی پێڵاوی تایبەت، واتا: شوێنی پاژنەی پێیەکەی نەرمە، کە پێی ئەڵێن: پێڵاوی پزیشکی (گبی).
٢- ڕانەوەستان بۆ ماوەیەکی زۆر، واتا: نەخۆشەکە هەندێک پشوو بدات لە کاتی ڕاوەستانێکی زۆر.
٣ - دانانی بەفر لە سەر ئەم شوێنە بۆ ماوەیەکی کەم.
٤- کەم کردنەوەی کێشی لەش.
٥- کردنی هەندێ وەرزش کە یارمەتی ماسولکەکە دەدات کە بەهێز بێت و ئەم گرژیەی نەمینێ.
٦ - بەکار هێنانی دەرمان بە پێی ڕێنمایی پزیشکی پسپۆڕ.
٧- کاتێک کە ئەمانەی سەرەوە هیچ کاریگەرییان نەبوو، ئەوا: بە لێدانی دەرزی لە پاژنەی پێ چارەسەر دەکرێت.
(ئەم پرسیارە لە لایەن: د.چرا کاوە حەوێزی پسپۆڕی نەخۆشییەکانی جومگە و ڕۆماتیزم وەرام دراوەتەوە).







پ/ سوهەیلە، هەولێر، کارمەندی تەندروستی: ئایا خنکانی دەماری دەست (کارپەل تونێل سیندرم)، هۆکاری چییە؟ چۆن چارەسەر دەکرێت؟

و/ خنکانی دەماری دەست یان سڕ بوون و ئازار لە مەچەکی دەست (Carpal Tunnel Syndrome) حالەتێکە لە زۆر کەس ڕوو دەدات. مەچەکی دەست بە شێوەیەکی گشتی دەورە دراوە بە ڕیشاڵێکی ماسولکەیی کە پاڵپشتی جومگەی دەست ئەکات. وە ئەو شوێنە تەسکەی کە ئەکەوێتە بەینی ئێسکەکانی مەچەک لەگەڵ ڕیشاڵە ماسولکەیەکە، پێی ئەڵێن: (Carpal tunnel) کە وەک تونێلێک وایە، کە دەمارێکی هەستیار بە ناویدا تێپەڕ دەبێت، کە پێی دەڵێن: (Median nerve) کە هەستیاری وەردەگرێ لە پەنجەی گەورە، شەهادە، ناوەڕاست و نیوەی پەنجەی چوارەم. هەر هۆکارێک کار بکاتە ئەو باندە فاییەرییە ئەوە کاریگەری دەبێت لە سەر دەمارە هەستیارەکە و دەبێتە هۆی دروست بوونی ئازار و سڕ بوون لە پەنجەکانی دەست.

هۆکارەکانی: بە شێوەیەکی گشتی نەزانراوە بەڵام هەندێک هۆکاری کاریگەر و تایبەت هەیە لە سەری، لەوانەش:

١- قەڵەوی، سکپڕی، کەم دەردانی غودەی دەرەقی (کز بوونی قورگە گلاند)، هەوکردنی جومگەی دەست (ڕۆماتیزم)، نەخۆشی شەکرە، ماندوو کردنی زۆر.

نیشانەکانی:

سەرەتا نەخۆشەکە هەست بە ئازارێکی وەکو سووتانەوە ئەکات لەگەڵ تەزین و سڕ بوون لەو پەنجانەی باسمان کرد، بەتایبەتی لەکاتی خەوتن و هەندێک جار کە لەخەو بە ئاگای ئەهێنێ. بەڵام کاتێک کە فشار لەسەر دەمارەکە زیاد ئەکات، ئەوا: ئازارەکە زیاتر دەبێت و سڕ بوونەکەش زیاد دەکات و هەندێک جار لە کاتی هاژووتنی ئۆتۆمۆبێل ئەم حالەتەی تووش دەبێت.

چارەسەری:

چارەسەری نەخۆشییەکە وەک ووتمان هەندێک جار پەیوەندی هەیە بە نەخۆشیترەوە، کەواتە: پزیشکەکە دوای ئەوەی کە پشکنینی خۆی ئەنجامدا، ئەوا: پشکنینی تاقیگەیی بۆ دەکات و هێلکاری دەماری بۆ دەکات، چونکە ئەگەر هاتوو ئەم حالەتە لە ئەنجامی نەخۆشییەکانی سەرەوە تووشی بوو بێ، ئەوا: ئەگەر نەخۆشییەکەی چارەسەر کرا، ئەوا: حالەتەکەشی لەگەڵ دەڕوات. بەڵام ئەگەر پەیوەندی بەم نەخۆشییانەوە نەبوو، ئەوا: چارەسەری بەم شێوەیەی خوارەوە دەبێت.

١- پشوودانی دەستەکان، واتا: ئیش پێ نەکردنی زۆر بەتایبەتی ئافرەتان لە کاتی جل گووشین و شت وورد کردن.

٢- بەکار هێنانی مەسنەد کە لەلایەن پزیشکەوە بۆی دادەنرێت.

٣- بەکار هێنانی هەندێ جۆری دەرمان بۆ کەم کردنەوەی ئازارەکە.

٤- ئەگەر ئەمانەی سەرەوە کاریگەریان نەبوو، ئەوا: پێویست دەکات یان دەرزی لێ بدرێت لەو شوێنە یان نەشتەرگەری بۆ بکرێت.

(ئەم پرسیارە لە لایەن: د.چرا کاوە حەوێزی پسپۆری نەخۆشییەکانی جومگە و ڕۆماتیزم وەرام دراوەتەوە).



پ/ ئاری ئەحمەد، هەولێر، کەسنەزان: هۆکاری میز بەخۆدا کردنی شەوان لە منداڵان چییە؟

و/ میز بەخۆدا کردن لە شەودا بە بێ ویستی منداڵەکەیە بە زۆریش لە منداڵان کە تەمەنیان لە دە ساڵ کەمترە باوە. مەزەندە دەکرێت هۆکارەکەی نارێکی لەو بەشەی کۆئەندامی دەمار بێت کە فەرمانی دەست گرتنە بە سەر میزدۆ، تەواو کارەکان جێبەجێ ناکات. هەتا هەشت ساڵی ئەو دیاردەیە هیچ چارەسەرێکی ناوێت (واتا: تا منداڵەکە فەراقە نەبێت و چاکە و خراپە نەزانێت)چارەسەری ناوێت. تەنیا مەگەر منداڵەکە بە ڕۆژیش میز بەخۆدا بکات یان لەگەل میز بەخۆدا کردن هەوکردنی ڕێڕەوەکانی میزیشی هەبێت ئەو کات پێویستە چارەسەر وەربگرێت. بەڵام دوای تەمەنی هەشت ساڵی بەتایبەتی کە منداڵەکە فەراقە دەبێت و دێت چاکە و خراپەی بزانێ، وای لێدێت کاردانەوەی خراپی لە سەر باری دەروونی منداڵەکە دەبێت ئەو کات پزیشک ئەو دەرمانانەی بۆ دەنووسێت کە یارمەتی گورچیلەکان دەدات کە میز لە شەودا قەتیس بداتەوە. بە زۆریش بۆ ماوەی شەش مانگ تا یەک ساڵ دەدرێت. هەندێک جاریش لەوانەیە چەند مانگێک تا کۆئەندامی دەمار تەواو کارەکانی چووست دەبێت و ناهێڵێت لە شەو میز بە خۆیدا بکات.

پ/ مامۆستا ڕێبار، مێرگەسوور، بیست و نۆ ساڵ: من ئەژنۆم زۆر ئازاری هەیە، لە کاتی ڕیازە وام لێهاتووە، چارەسەری چییە؟

و/ ئەو ئازارە ڕێک، بریتیە لەئازاری کڵاوەی چۆک لە گەنجان (chondromalacia patella)، ئەمە بریتییە لە کرکراگەیەکی نەرم کە دەکەوێتە ژێر کڵاوەی چۆکەوە، یارمەتی جومگەکە ئەدات لە کاتی ڕۆیشتن و نووشتانەوەدا. ئازارەکە پەیدا ئەبێت لە ئەنجامی لێخشانی ئەم کرکراگەیە لەگەڵ ئێسکی کڵاوەی چۆک کە بە زۆری لە گەنجان و وەرزشەوانان ڕوو دەدات.

نیشانەکانی: مرۆڤەکە هەست بە ئازارێکی زۆر دەکات لە ناوەوەی چۆکی بەتایبەتی لە کاتی ڕۆیشتن، سەرکەوتن و هاتنە خوارەوە لە پەیژە، بەڵام کاتێک کە پزیشک پشکنینی بۆ ئەنجام دەدات، ئەوا: هیچ نیشانەیەکی هەوکردنی تیا نابینێ (واتا: سوور بوونەوە، ئەستوور بوون، نەجووڵان) ئەمانەی نییە، و بە گرتنی تیشک دەر دەکەوێت کە جومگەی چۆکی هیچی لێ نەهاتووە و ڕیشالەکانی چۆکی واتا (ڕباگ) ەکانی هیچیان لێ نەهاتووە.

هۆکارەکانی:

بە شێوەیەکی گشتی هۆکارەکانی نەزانراوە بەڵام ئەم هۆکارانە کار دەکەنە سەری:

١- وەرزش کردنی ناتەندروستانە یان نووشتانەوەی چۆک بۆماوەیەکی زۆر.

٢- کرژ بوون لە ڕیشالە ماسولکەی ڕان (Ilio tibial band).

٣- جێگیر نە بوونی ئێسکی کڵاوەی چۆک.

چارەسەری:

١-نەنووشتانەوەی چۆک، وە نەکردنی ئەم جۆرە وەرزشەی کە ئازار بە چۆک دەگەیەنێ.

٢ - بەستنەوەی جومگەی چۆک بە باندج، وە بەرز کردنەوەی قاچ.

٣- دانانی بەفر لە سەر جومگەکە بۆ ماوەیەکی کەم.

٤- وەرزش کردن بە پێی ڕێنمایی وەرزشەوانی تایبەت یان پزیشکی پسپۆڕ بۆ بە هێز کردنی ماسولکەکانی قاچ و ڕان.

٥ - بەکار هێنانی دەرمان بە پێی ڕێنمایی پزیشک بۆ ماوەیەکی دیاری کراو.

(ئەم پرسیارە لە لایەن: د.چرا کاوە حەوێزی پسپۆڕی نەخۆشییەکانی جومگە و ڕۆماتیزم وەرام دراوەتەوە).





پ/ ئارام عبدالله، تەمەن ١٩٨٦ز، هەولێر هەڤاڵان: ئەم کاتەتان باش، ماوەی سێ ساڵە تووشی نەخۆشی قۆڵۆن بوومە، لە کاتی برسی بووندا هەست بە ئازار دەکەم، هەست بە غازاتێکی زۆر دەکەم لەگەل ئازارێکی کەم لە سکدا، وە بۆ ماوەی دوو مانگ عیلاجم بەکارهێناوە بەلام بێ سوود بوو، تکایە چارەسەری پێویست؟

و/ ئەو نیشانانەی بەڕێزتان باسی دەکەیت هەموو نیشانەکانی نەخۆشی ووروژانی قۆلۆن (تەهیج قۆلۆن)ە. نەخۆشی ووروژانی قۆلۆن نەخۆشییەکی درێژ خایەنی کۆئەندامی هەرسە (بەتایبەتی ڕیخۆڵە ئەستوورە) کە تیایدا وەلامی کۆئەندامی هەرس تەواو و ڕێک نییە بۆ هەندێک خواردن و مادده (بە کوردی مشەوەشە) بەتایبەتی لەو کاتانەی کە کەسەکە تووشی بارێکی سەختی دەروونی دەبێت، ئەمەش کاردانەوەی لە سەر کۆئەندامی هەرس دەبێت و نیشانەکان دروست دەکات. نیشانەکانیش بریتین لە زگ بەل بوون، زگچوون یان نارەوانی (قەبزی)، زگ قووڕە قووڕ کردن، پێچ بە زگ داهاتن، هەست دەکات پیسایی بە زەحمەت دەکاتن یان بە تەواوی پیسایی ناکات، دەرچوونی لیق لەگەل پیسایی، هەست کردن بە داهێزران و شەکەتی و زوو ماندوو بوون، کەم بوونی ئارەزووی خواردن، لە کاتی میز کردن هەست بە نەرمە ئازارەک دەکات لە بنی زگی یان هەست دەکات میزی گیرایە، هەست دەکات وەکو دەرزی لە سینگ و قاچی ڕابکەن وایە . ئەو نەخۆشییە لە ڕاستیدا نەخۆشی نییە، واتا: هیچ ئەندامێکی لەش نەخۆش نییە بەلام ڕیخۆڵەکان زیاتر هەستیارن، ئەوەی پێویستە بزانرێت ئەوەیە، نەخۆشییەکە هیچ مەترسییەکی نییە تەنیا نیشانەکان ئازاری کەسەکە دەدات، نیشانەکانیش درێژ خایەنن. بەزۆری ئەو نەخۆشییە لە ئافرەتان لە نێوەندە تەمەنی نێوان (٢٠ — ٣٠ ساڵی) زۆرە بەلام لە هەموو تەمەنێک و لە هەردوو ڕەگەز دەبینرێت، لە کاتی پشێوی دەروونی و خواردنی هەندێک جۆر خۆراک نیشانەکان دەبینرێن، ئەوەمان ڕوون کردەوە کە نیشانەکان کاردانەوەی دەوروبەرە لە سەر جەستەی تاک. چارەسەری بە گوێرەی نیشانەکان دەبێت و چارەسەری بنبڕی نییە، دەبێت نەخۆش لەو خواردنانە دوور بێت کە نیشانەکانی بۆ دێنێت و ڕاستی زانستی دەربارەی نەخۆشییەکەی بۆ ڕوون بکرێتەوە و دڵنیا بکرێت کە ئەو جۆرە نەخۆشییە هیچ مەترسیەکی نییە و کاوە نیشانە زۆرتر ئەزیەتی دەدات چارەسەر بۆ ئەو نیشانەیە وەریگرێت، بۆ نموونە: ئەگەر زگ ئێشانی زۆر بوو دەرمانی لابردنی زگ ئێشانەکەی بۆ بنووسرێت و ئەگەر زگچوونی زۆر بوو ئەو دەرمانەی بدرێتێ کە زگ چوونەکەی ناهێڵێت، وە نیشانەکانیتر بە هەمان شێوە چارەسەر دەکرێت.

پ/ تانیا سەباح، هەولێر، تەمەن بیست و شەش ساڵ: من نەخۆشی زیپکە (حەب شەباب)م هەیە، ئایا هۆکاری چییە؟ چارەسەری چۆنە؟

و/ زیپکە (Acne) بریتییە لە سوور بوونەوەی شوێنی هاتنە دەرەوەی موو کە لە بنکەی گڵاندە ڕژێنەکانی ژێر پێست یان لە بنی موودا دەردەکەوێت، ڕەنگ و شێوە و قەبارەی جیا جیای هەیە. بە شێوەیەکی گشتی لە هەموو کەسێکدا هەندێ زیپکە دەردەکەوێت لە نێوان تەمەنی (١٢ – ١٤) ساڵیدا.

هۆکارەکانی تووش بوون:

١ – زیاد بوونی چەورییە ڕژێنی گڵاندە ڕژێنەکان.
٢ – هۆرمۆنی ئەندرۆجین.
٣ – بەکتریا.
٤ – بۆماوەیی.

هۆکارەکانی خراپ کردن:

١ – دەرمانی ستیرۆید، دەرمانی مەنع، دەرمانی دژە سیل.
٢ – هۆکارەکانی ئارایشت.
٣ – هۆرمۆنی ئەندرۆجین کە لەوانەیە گرفتی هێلکەدان بێت لە ئافرەتاندا.

دەست نیشان کردنی زیپکە:

١ – بە زۆری لە دەم و چاو و سەر شان و سەر سینگ و پشتدا دەردەکەوێت.
٢ – بە زۆری لە کەسانی پێست چەورردا دەردەکەوێت.
٣ – بە زۆری لە تەمەنی هەرزەکاریدا دەردەکەوێت.
٤ – هەندێک جار زیپکە لە منداڵدا دەردەکەوێت کە لە دایکییەوە بۆی دەگوازرێتەوە.

چارەسەر:

١ – شۆردنی دەم و چاو بە ئاو و سابوون ڕۆژانە.
٢ – بەکار هێنانی ماددەی دژە بەکتریا (کلۆر هیکسیدین).
٣ – بۆ ئەو زیپکانەی تووشی سوور بوونەوە نەبوونە، بۆ ماوەی (٣) هەفتە ماددەی (ئەداپالین) بە کار دێت.
٤ – بۆ ئەو زیپکانەی تووشی سوور بوونەوە بوونە ماددەی (بەنزیل پیرۆکسیدیل) بە کار دێت.
٥ – کەپسولی دۆکسیدار.
٦ – بێن ئۆکساید جێڵ.
٧ – کلینداماِیسین لۆشن.
٨ – سابوونی گلۆمەر ئۆ ئەکنی.

چەند پسپۆڕێکی ئەورووپی لە میانەی لێکۆڵینەوەیەکدا گەیشتنە ئەو ڕاستییەی کە خواردنی میوە و سەوزەوات کاریگەرییەکی زۆری بۆ لەناو بردنی زیپکە هەیە. لەمبارەیەوە (ئەندرێز هالفۆرسین) لە زانکۆی ئۆسلۆ ڕوونی کردەوە، کە: خواردنی سەوزە و میوەهاتی تازە زیپکەی سەر جەستەی کچان و کوڕان لە ناو دەبات، و ە ڕووخسارێکی ساف و لووسیان پێدەبەخشن. هەر بۆیە ناوبراو ئامۆژگاری کوڕان و کچانی گەنج دەکات لە پێناو ڕزگار بوون لە زیپکە سەوزەوات و میوەی تازە و نوێ بخۆن!! بەتایبەتیش ئەو میوانەی کە بە دەستی خۆت لە دارەکان لێیدەکەیتەوە، چونکە کاریگەرییەکی زۆری هەیە بۆ کەم کردنەوەی زیپکە لە لەشی مرۆڤدا.





پ/ ئاواز ئەسعەد، کەرکووک، تەمەن (٥٠) ساڵ: من ژنێکی تەمەن پەنجا ساڵم، زۆر هەست بە ووشکی ناو دەمم دەکەم، لەگەڵیدا ناوە ناوە گێژ دەبم و سەر سووڕمانم هەیە، هەروەها هەست دەست و پێم سڕ دەبێت و تەزی پێدا دێت؟

و/ ناتوانم یەکسەر وەرامت بدەمەوە، پێویستە پزیشکێکی پسپۆڕ بت بینێت هەتا هەندێک پشکنینی پێویست بۆ بەڕێزتان بکات. وەکو پشکنینی شەکر لە خوێندا لەگەڵ پشکنینی خوێنەکان و توخمەکانی ناو خوێن (electrolyte) بەتایبەتی کالسیۆم و مەگنسیۆم. هەر بۆیە سەردانی پزیشکێکی پسپۆڕی هەناو بکە و ئەکەی لەخۆتەوە ئەو پشکنینانەی کە باس کرا بیکەیت، چونکە دەبێت پزیشکەکە لەگەڵت دابنیشێت و تەواو گوێبیستی چیرۆکی نەخۆشییەکەت بێت. بەگوێرەی ئەو نەخۆشییەی کە پزیشکەکە مەزەندە دەکات هەیبێت، ئەو کات ئەو پشکنینانەت بۆ بنووسێت.

پ/ هیوا حەسەن، تەمەن (٣٧ ساڵ)، هەولێر: ماوەی دوو ساڵە بەردم لە گورچیلەی چەپ هەیە. دەرمانم زۆر بەکارهێناوە، بەڵام چارەسەری نەبووە. هەتا ئەو دەرمانەشم بەکارهێناوە، گوتیان: بەردی پێ فڕێ دەدەیت. بەڵام پێش حەفتەک فەحسم کرد، دکتۆر، گوتی: بەرد نییە، قووەت هەیە!؟ بۆ زانینتان قەت ژانم نەهاتیتێ، بەڵام دەترسێم کار لە ئیشی کلیەکانم بکات. ئایا چ خواردنەک باشە بۆ نەهێشتنی بەرد دروست بوون و فڕێدانی ڕەمل؟ ئەو خواردنانە چین کە بەرد دروست دەکەن؟

و/بوونی بەرد لە گورچیلە نەخۆشییەکی باوە. بەردی گورچیلە نیشانەی خوێن میزتن یان ژانی گورچیلەی دروست دەکات. چارەسەرکردنی بەگوێرەی قەبارە و شوێنی بەردەکە دەبێت، یان بەدەرمان یان بەشکاندن یان بە پێبین دەردەهێنرێت یان بە نەشتەرگەری. ئەگەر بەردەکە ٢سم بوو، دەتوانرێت چ بە شکاندنی یان بە پێبین دەربهێنرێت. هەیە دەتوانرێت بە چارەسەرکردنی بە دەرمان بتاوێنرێتەوە و بێتە دەرەوە. دەبێت نەخۆش پشکنینی میز بکات لەگەل ڕێژەی خوێی ترشی یوریک لەناو خوێن بۆ زانینی ئایا هیچ خوێیەک لەناو خوێن زیادی نەکردووە، دەگەل پشکنینی چالاکی گورچیلەکان. هۆکاری دروست بوونی بەر لە گورچیلە لەوانەیە بەهۆی زۆر خواردنی جۆرە خواردنێک کە خوێی زۆر تێدایە یان بەهۆی کەمی خواردنەوەی ئاو بێت یان نارێکییەک لە گورچیلە بێت. لەبەر ئەوە پێویستە ئاگاداری خۆراک بیت و ئاو زۆر بخورێتەوە بۆ ئەوەی بە لایەنی کەم ڕۆژی (٢ لیتر) میز بکەیت یان ڕەنگی میزت وەکو ئاوی لێ بێت. خوێی ئۆگزالات لە تەماتە و فراولە زۆرە، هەرچی خوێی ترشی یوریکە بەزۆری لە پرشۆتینەکان هەیە، هەر لەبەرئەوە دەبێت بەتام ئەو جۆرە خواردنانە بخۆیت. هەروەها ئاو زۆر بخۆیتەوە، ئەگەر زانرا جۆرە خوێیەک زیادە ئەوا فەوار هەیە پزیشک بۆ نەخۆشی دەنووسێت، بەڵام ئەگەر ئاستی ڕێژەی خوێی ترشی یوریک لە ناو خوێن زیاد بوو، کەسەکە نەخۆشی دەردە پاشای (داء الملوك) هەبوو ئەوا پزیشک حەبی (زایلۆریک)ی بۆ دەنووسێت. هەر کەسێک بەردی گورچیلەی هەبێت، دەبێت لە گۆشتی پەلەوەر و ماسی و هێلکە و ماست و پەنیر و چایە و خواردنەوە گازدارییەکان بە دوور بێت، لەبەر ئەوەی ڕێژەی خوێی ترشی یوریک زیاد دەکەن،هەروەها کەمتر گوێز و فستق بخۆن. هەرچی مزرەمەنیەکانە ئەوا بۆ بەردی گورچیلە بە سوودن و خواردنی سیر و باینجان و مۆز و گێزەر هیچ زەرەری نییە. کاری پزیشک نییە خواردن لەسەر نەخۆش ببڕێت و لێ نەگەڕێت هیچ ببڕای ببڕ بخوات، بەڵکو هەول بدات خۆی لێ دوور بگرێت، ئەوانیش:

١ - ئەو خواردنانە کەم بخۆ کە کالسیۆمیان زۆر تێدایە. وەک: بەرویوومی شیر و ماسی و مێوژ و بامیە و نۆک، مەترسی دروست بوونی بەردت بۆ زیاد دەکەن.

٢- لەو خواردنانەی کە ئۆگزالاتیان زۆر تێدایە دووربە، وەک:سپێناخ و فستق عەبید و چوکلێت و چایە. ئەوانە ئەگەری دروست بوونی بەردی گورچیلە و بەردی زەرداو زیاد دەکەن.

٣- پرۆتینەکان، وەک: گۆشت بخۆ.

٤- خوێی چێشت کەم بخۆ.

renal tubules

papillary tip

Kidney stone in the ureter

Kidney stones in the minor and major calyces of the kidney

پ/ ئارام، تەمەن (١٩) ساڵ، سۆران: ئەگەر کورەک گروپی خوێنی (A+) بێت و کچەک گرووپی خوێنی (O+) بێت. ئایا دەکرێت بۆ یەک ببن و زەواج بکەن؟

و/ بەڵێ، پیرۆزە و هیچ مەترسی نییە.

پ/ نیگار ئەحمەد، سلێمانی: منداڵێکی تەمەن سێ ساڵم هەیە، بە بەردەوام کرمی هەیە. چارەسەری چییە؟ چۆن دەگوازرێتەوە؟ بۆچی زۆربەی کات کە دەرمانی بۆ وەردەگرم هەتا ماوەیەک نامێنێت و دواتر سەر هەڵدەداتەوە؟ ڕێگاکانی خۆپاراستن لەو کرمە چییە؟

و/ بوونی کرم لە منداڵان نەخۆشییەکی یەکجار باوە، لە هەموویان باووتر لە کرمەکان بریتییە لە کرمی دەزوولەیی (دەرزیلەیی — الدودە الدبوسیە). کە منداڵ زۆر جار بە خۆی دەڵێت کە کرمی هەیە یان دەگەل پیسایی کرمەکە دەکاتە دەرەوە یان لە شەودا کۆمی خۆی زۆر دەخوورێنێت. ئەگەر یەک لە ئەندامانی ماڵەوە ئەو کرمەی هەبوو، ئەوا: زۆر بە ئاسانی بۆ ئەوانیتر دەگوازرێتەوە. ڕێگاکانی گواستنەوەی ئەو کرمە بریتین لە: ئەم کرمە مشەخۆرە لەسەر یەک خانە خوێ و ناوەندە خانەخوێی نییە. لە تاکێکدا لە ئەنجامی گرنگی نەدان بە پاک و خاوێنی و بوونی نینۆک دەگوازرێتەوە بۆ دەم. هەروەها بەدەگمەنی لەخۆوە دوای دانانی هێلکە لە دەوری کۆم و تروکانی لەخۆوە ژێردا بەرەو ڕیخۆڵە دەگەڕێتەوە و سووڕی ژیانەکەی دەست پێدەکاتەوە. زۆر بە ئاسانی دەگوازرێتەوە بۆ ناو ئەندامانی خێزان لەبەر بوونی نینۆک گرنگی نەدان بەخاوێنی و قەرەباڵغی ناو خێزان، دەبێتە هۆی بڵاو بوونەوەی لە ناو ئەندامانی خێزان. هەروەها لە ناو قوتابیان بەتایبەتی قوتابیانی قۆناغە بنەڕەتییەکان زۆر بڵاو دەبێتەوە، هەموو کاتیش بە هۆی خواردنی سەوزە و میوەی جوان نەشووراوە بڵاو دەبێتەوە. چارەسەریش بە بەکارهێنانی دەرمانی فڕێدان و قڕ کردنی کرم، دوای ئەوەی پزیشک بڕیاری لە سەر دەدات. کە بریتیە لە یەک ژەم لە دەرمانی (Mebendazol) بە ژەمی (١٠٠mg) بۆ یەک جار یان دەرمانی (Albendazol) بە ژەمی (٤٠٠mg) بۆ یەک جار یان دەرمانی (Piperazine) بە ژەمی (٤gm)بۆ یەک جار. لەبەر زۆر ئاسانی تووش بوونەوە بە کرمەکە، وا باشە ژەمێکیتر لە دەرمانەکە پاش دوو حەفتەیتر وەربگیرێتەوە. ئەگەر هەست کرا لە ناو ئەندامانی خێزانێک، ئەو کرمە هەیە. ئەوا هەموویان هەمان دەرمان وەردەگرن، وە جل و بەرگی ژێرەوە و پێخەفەکانی بە ئاوی لە کوڵ بشۆردرێت بۆ کووشتنی هێلکەکان. (بۆ زانینی زەرەر و سوودەکانی ئەو دەرمانانەی کە لە سەرەوە ناومان برد، ئەوا هەر دەرمانێک پەڕێکی نووسراوی لەگەل دایە. کە بریتیە لە ڕێنماییەکانی بەکار هێنانی دەرمانەکە. زۆر بە جوانی بیخوێنەوە یان ئەگەر نەتتوانی بیخوێنیتەوە، ئەوا: پرسیار لە پزیشکی پسپۆڕ یان پزیشکی دەرمانساز بکە، دەربارەی چۆنیەتی بەکار هێنان و زەرەر و سوودەکانی ئەو دەرمانانە). خۆپاراستنیش بە دوو لایەن دەگرێتەوە:

١- تاک:

ا. نینۆک کردن: گرنگی بدرێت بە نینۆک کردن، بەتایبەتی لە منداڵان. دایک و باوک و مامۆستا لەو لایەنەوە دەوری خۆیان ببینن.

ب. شووشتنی دەست پێش و پاش نان خواردن و دوای دەرچوون لە سەر پێش ئاو.

ت. هەموو بەیانیەک لەخەو هەڵسای خۆ بشۆ، بەتایبەتی جل وبەرگی شەو و جلی سەر گۆشتی بەتەواوی بگۆڕە.

ث. لە کاتی بەکارهێنانی چارەسەر لە بەیانیەکەی جلی ژێرەوە، واتە: سەر گۆشتی یەکسەر بگۆڕە.

ج. ئەگەر نینۆکت بە دەوی دەخۆی!!؟ واز لەم ڕەفتارە ناشرین و ناپەسەندە بێنە. هەروا ئەگەر فێرە ئەوە بوویت پاشەرت بخورێنی بە دەست واز لەو ڕەفتارەش بێنە.

ح. پەنجەرەی ژوورەکان بخەرە سەر پشت و بکەوە، تا هەوا گۆڕکێی تەواو بەتایبەتی لە هۆدەکانی نووستن هەبێت.

٢- کۆمەڵ:

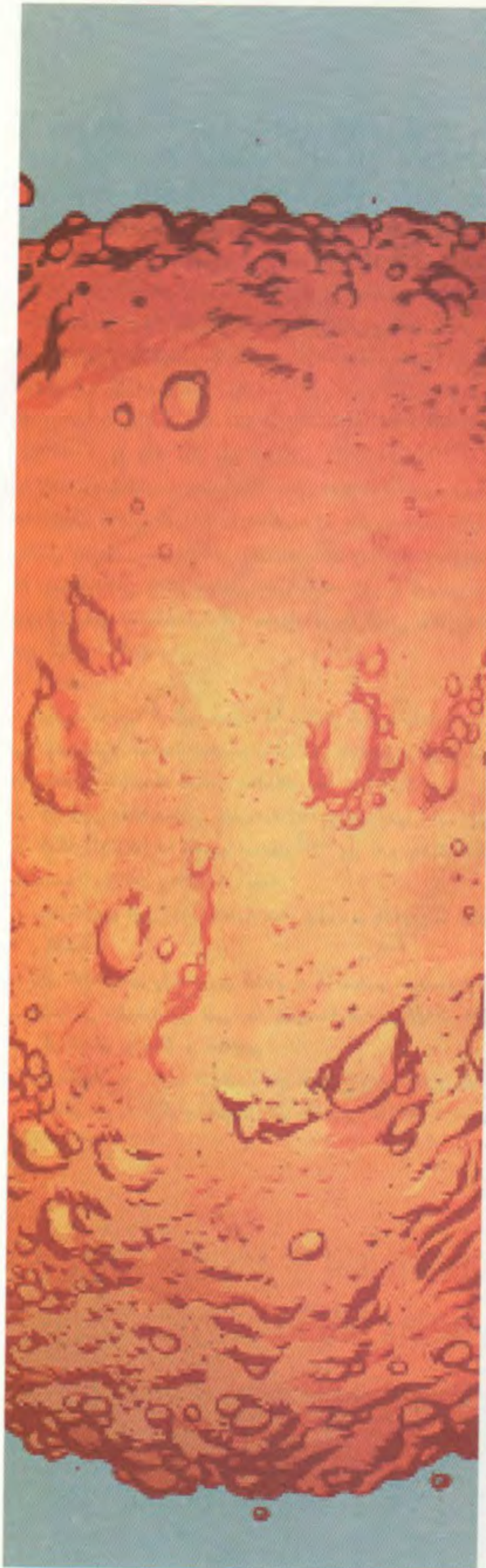
ا. بڵاو کردنەوەی ڕۆشنبیری گشتی و هۆشیاری دروستی، بەتایبەتی زانیاری دەربارەی نیشانەکان و ڕێگاکانی بڵاو بوونەوەی ئەو کرمە و چۆنیەتی خۆپاراستن لێی، وە پێویستە هەموو لایەک حکوومەت و تاک و کۆمەڵ هەماهەنگی یەکتر بن.

ب. گرنگیدان بە پاک و خاوێنی.

ت. گرنگیدان بە دابین کردنی ئاوی خواردنەوەی خاوێن بۆ هاووڵاتیان بەتایبەتی لە قوتابخانە سەرەتاییەکان.

ث. گرنگیدان بە پاک و خاوێنی لە حانووتی قوتابخانە سەرەتاییەکان.





پ/ دارا بورهان، سلێمانی، تەمەن (٢٥) ساڵ: من بەردێکم لە گورچیلەی چەپ هەیە ماوەی دوو ساڵە بەڵام خۆشبەختانە هیچ ئازاری نییە. زۆرم دەرمان بۆ نەهێشتنی ئەو بەردە بەکار هێناوە بەتایبەتی ئەو دەرمانەی کە ناوی (ڕەوانتیناکس)ە و چەندەها دەرمانێتریشم بەکار بردووە، دوو جار پارچە بەردی بچووکم فڕێ داوە. بەڵام هەر کە دەچم بۆ لای دکتۆر و فەحسم دەکات، دەڵێت: بەردەکەت ماوە؟! پێش حەفتەیەک دکتۆرەکە گووتی: ڕەملە و بەرد نییە!!؟ پرسیارەکەم ئەوەیە: ئایا لە داهاتوو کار دەکاتە سەر کلیەکانم؟ چ خواردنێک بخۆم، کە یارمەتی فڕێدانی بەرد و ڕەمل دەدات؟ هەروەها ئەو خواردنانە چیین، کە دەبێتە هۆی دروست بوونی بەرد لە کلیە؟.

و/ بوونی بەرد لە گورچیلەکان لەوانەیە داڕووشان دروست بکات و کەسەکە میزی خوێناوی بێت یان لەوانەیە ببێتە هۆی هەوکردن و میزی هەوکردنی تێدا بێت، ئەگەر ئەوانەش دروست نەکات لەوانەیە ببێتە هۆی ژانی گورچیلە. لەبەر هەموو ئەمانە، هەر دەبێت بوونی بەرد لە گورچیلەکان چارەسەر بکرێت، ئەویش: یان بە دەرمان یان بە شکاندنی بە ئامێری تایبەت یان بە نەشتەرگەری یان بە ناوبین. ئەگەر بەردەکە قەبارەکەی (٢ سم) بوو، ئەوا: دەبێت چارەسەر بکرێت چ بە شکاندنی بەردەکە یان بە دەرهێنانی بە ناوبین، لەوانەشە ئەگەر لەو جۆرانە بێت کە لە تیشک نابینرێن بە دەرمان بتاوێنرێتەوە و بێتە خوارەوە. لێرەدا پێویست دەکات هەندێک پشکنین بکەیت، وەکو: پشکنینی میز، هەروەها ڕێژەی ترشی یوریک لە خوێندا، خوێییەکان لە خوێندا دەگەڵ پشکنینی چالاکی گورچیلەکان. هۆکاری دروست بوونی بەردیش لە گورچیلەکان لەوانەیە بە هۆی زۆر خواردنی ئەو خواردنانە بێت کە خوێیان زۆر تێدایە، یان کەم ئاو خواردنەوە یان لەوانەیە گورچیلەکە بە خۆی ناتەواویەکی هەبێت کە ببێتە هۆی دروست بوونی بەرد. هەر بۆیە پێویستە گرنگی بە خواردنمان بدەین و ئەو خواردنانە بخۆین کە خوێیان کەم تێدایە و ئاو زۆر بخۆینەوە بەتایبەتی ڕۆژی بە لایەنی کەم دوو لیتر ئاو بخۆینەوە. هەرچی دەربارەی خواردنەکانە، ئەوا: خوێیەکانی ئۆکزالات لە خواردنی وەکو تەماتە و شاتوو (فراولە) هەیە، خوێیەکانی یوریک لە پرۆتینە گیانەوەری و ڕووەکییەکان هەیە، هەر لەبەر ئەوە دەبێت ئاگاداری ئەو جۆرە خواردنانە بیت. گۆشتی مریشک و ماسی و هێلکە و شیر و پەنیر و چایە و خواردنەوە گازییەکانی وەکو بیبسی بڕی زۆری لە ترشی یۆریک تێدایە، هەر بۆیە ئەوانەی بەردی گورچیلەیان هەیە دەبێت لەو خواردنانە خۆ بگرن، هەروەها کەمتر گوێز و فستق بخوات. هەرچی مزرەمەنییەکانە ئەوا بۆ بەردی گورچیلە بەسوودە، هەروەها خواردنی وەکو باینجان و سیر و مۆز و گێزەر مفای بۆت هەیە و بیخۆ. ئەو خواردنانەی کە ماددەی کالیسیۆمیان تێدایە، بۆ نموونە: بەرووبوومەکانی شیر، ماسی و هەنجیری ووشک کراوە، بامیە و نۆک بە ڕێژەی زۆر کالسیۆمیان تێدایە و لەو کەسانەی کە ئەگەری تووش بوونیان بە بەردی گورچیلە هەیە مەترسییان زیاد دەکات. هەرچی ئەو خواردنانەی کە ئۆکزالاتیان تێدایە وەکو سپێنغ و فستق دەنک گەورە و چوکلێت و چایە، کە ڕۆلیان دەبێت لە تووش بوون بە بەرد. هەموو ئەوانەی ئەگەری دروست کردنی بەردیان لە گورچیلە هەیە یان بەردیان هەیە پێویستە لە پرۆتینەکان (واتە: گۆشت) بە دوور بن، هەموو پزیشکان لە سەر ئەوە کۆکن کە بەرد لەو کەسانە دروست دەبێت کە گۆشت زۆر دەخۆن. لە کۆتاییدا خوێ کەم بە کار بهێنە، چونکە زیاد بوونی خوێیەکان لە ناو خوێندا ئەگەری بەرد دروست کردن زیاد دەکات، هەر بۆیە هەوڵ بدە کەم خوێی چێشت بەکار بهێنیت.

پ/ کاوان، هەولێر: هۆیەکانی تووش بوون بە نەخۆشی زەخت چییە؟

و/ هۆیەکی دیاری کراو نییە بگووترێت سووچی ئەوەیە، هەر لەبەر ئەوە کەسەکە تووشی نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن (زەخت) بووە. بەڵکو لە هەندێک حاڵەتی تایبەت نەبێت زۆربەی کات هۆیەکەی نەزانراوە!! هۆیەکانی تووشبوون بە نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن لەوانەیە یەک لەمانە بێت:

ا. سەرەتایی (ئادیار):

لە (٩٠ - ٩٥٪) هۆی ڕاستەقینە نازانرێت، بەمانە دەووترێت: بەرز بووەوەی فشاری خوێنی سەرەتایی (هۆ نەزانراو) کە تیایدا چەند هۆکارێک تۆمەتبار دەکرێت

کە ئامادە باشی لە تاکدا دروست دەکات بۆ تووش بوون بە نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن (ارتفاع ضغط الدم)،کە ئەمانەن:

١. هۆکاری بۆماوەیی (Genetic Factor): دەبینین زۆربەی ئەو خانەوادانەی کە یەکێکیان نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنی هەیە، ئەوانیتریش ئامادە باشیان تێدایە بۆ تووش بوون بە نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن بەڵام مەرجیش نییە.

٢. هۆکاری دەوروبەر (Enviromental Factor): وەک زۆر بەکار هێنانی خوێی چێشت و قەڵەوی و هەندێک جۆرە ئیش کردن و خواردنەوەی خواردنەوە کحولیەکان و قەرەباڵغی لە خێزان، جەنجاڵی، ئەمانە هەموو دەور دەبینن لە بەرز بوونەوەی فشاری خوێن لەو کەسانەی کە بە ناوساڵ دەکەون.

ب. ناوەندی (هۆکار دیار): لە (٢ - ٥٪) هۆی تووش بوون بە نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن دیارە، کە بریتین لە:

١. تەسک بوونەوەی شاخوێنبەر (Malformation Of the Aorta): کە نەخۆشییەکی زگماکە لە منداڵاندا وا مەزندە دەکرێت کە لە ئەنجامی زیاد دەردانی جۆرە ماددەیەک، کە پێی دەووترێت: ڕەنین (Renin) کە منداڵەکە فشاری خوێنی بەرز دەبێتەوە، چارەسەر کردنی بە نەشتەرگەری دەبێت.

٢- دوو گیانی (سکپڕی): دووگیانی بارەکی فەسلەجیە لە ئافرەتان و نەخۆشی نییە. زۆر جار لە هەندێک لە ئافرەتان تووشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن لە کاتی دوو گیانی دەبن کە پێیدەووترێت: ژەهراوی بوونی دووگیانی (Toxemia)، لە ئەنجامی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنی دایکەکە، کە مەترسی لە سەر ژیانی کۆرپەکە و دایکەکە دروست دەکات ئەگەر زوو چارەسەر نەکرێت.

٣. نەخۆشی گورچیلە: هەروەک چۆن چەندەها نەخۆشی گورچیلە هەن کە مرۆڤ تووشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن دەکات بە هەمان شێوە بەرز بوونەوەی فشاری خوێن کاردانەوەی خراپی لە سەر گورچیلە دەبێت، نەخۆشییەکانی گورچیلە دەبنە هۆی حەشاردانی سۆدیۆم لە لەش و زیاد بوونی فشاری خوێن جگە لەمەش دەبنە هۆی زیاد بوونی ماددەیەک بە ناوی ڕەنین (Renin) کە دەبێتە هۆی تەسک بوونەوەی لوولەکانی خوێن و دوای ئەوە بەرز بوونەوەی فشاری خوێن. زۆر نەخۆشی گورچیلە، وەک: هەوکردنی نیفرۆنەکانی گورچیلە (Pyelonephritis)، وە نەخۆشی تەسک بوونەوەی خوێنبەری گورچیلە (Renal Artery Stenosis)، وە نەخۆشی وەک کۆمەڵەکیس لە گورچیلەکان (Polycystic Kidney Disease)دەبنە هۆی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن.

٤. نەخۆشی کوێرە ڕژێنەکان (Endocrine Disorders): وەک نەخۆشی زەبەلاحی (Acromegaly)و زیاد یان کەم ڕژانی هۆرمۆنی ڕژێنی ملە قۆرتە

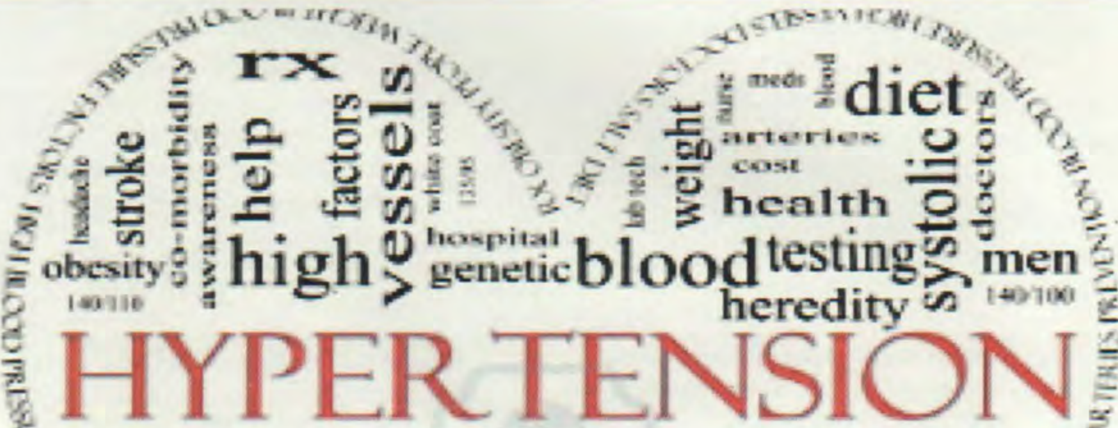
و(Hyper &Hypothyroidism) نەخۆشی ڕژێنەکانی سەر گورچیلە و نەخۆشییە بۆماوەیی و زگماکیەکانی ڕژێنی سەر گورچیلە.

٥. زۆر بەکارهێنانی دەرمانە ستیرۆیدیەکان و هۆرمۆنەکان: وەک دەرمانە ژان لابەرە ستیرۆیدیەکان و دەرمانەکان کە بۆ نەهێشتنی ڕوودانی دووگیانی (منع الحمل) و دەرمانە هۆرمۆنییەکان بەتایبەتی ئەوانەی ئیسترۆجیان تێدایە (Estrogen replacement therapy).

٦. هۆکارە دەمارییەکان (Neurogenic):وەک شێرپەنجەی مێشک (Brain Tumor) و نەخۆشی مێشکۆکە و مێشکەڕژێنەکان.

٧. زۆر بەکار هێنانی خواردنەوە کحولیەکان و قەڵەوی.





ئێمە و ئێوە



له یادی یەکی شوبات

یەکی شوبات لە ناو کوردەواری ڕۆژێکی ڕەش بوو، کە لە ڕۆژێکی وادا دەستی تیرۆر و تاوان هۆکار بوو لە شەهید کردنی ژمارەیەکی بەرچاو لەو کوردانەی کە بە دڵسۆزی و خەبات و خۆشەویستیان بۆ کوردەواری ناسراو بوون. گۆڤاری پزیشک، لە یادی ئەو کارەساتە جەرگ برە سەری ڕێز و نەوازش دادەنوێنێت و بە چاوی ڕێز و حورمەتەوە سەیری مێژووی یەکە یەکەی ئەو پۆڵە شەهیدانەی کوردستان دەکات و داوای ئەوە لە خوای گەورە دەکات کە هەموویان بە بەهشتی بەرین شاد بکات و سەبووری و دڵنەوایی بە کەس و کاری ئەو شەهیدانە ببەخشێت. لێرەدا، دەستەی گۆڤاری پزیشک کە هەموویان لەگەل هەموو (پزیشکان، کارمەندانی تەندروستی، ...هتد) گیان لەسەر دەستی شاری هەولێر لەو ڕۆژەدا ڕۆڵی کارای خۆیان گێڕاوە.

چەند تێبینییەک هەیە باشترە وەزارەتی تەندروستی حکوومەتی هەرێمی کوردستان و لایەنی پەیوەندیدار بە هەندی وەر بگرن:

١. پێویستە وەزارەتی تەندروستی گرنگی بەو لقەی زانستی پزیشکی بدات، کە پێیدەووترێت: (پزیشکی فریاکەوتن، Emergency medicine) کە لە ڕاستیدا لە کاتی ئێستادا لە کوردستان ئەو جۆرە پسپۆڕییەمان نییە و هەر گرنگی پێنەدراوە. ئەو لقەی بواری پزیشکی زۆر گرنگە، کە پشت بە خوا هیچ کات پێویستمان پێی نابێت بەڵام مرۆڤ هەموو کات دەبێت لە ئامادە باشی دابێت بەتایبەتی کە کارەساتەکانی (سروشتی، ڕامیاری، ...هتد) زۆرن بۆیە کاری حکوومەتە کە لە بودجەی هەرێمی کوردستان بڕێک پارە بۆ ئەو جۆرە کارەساتانە تەرخان بکات، تەنانەت یەکەیەکی تایبەتیش هەبێت کە تەنیا کاری لەو جۆرە ساتانە بێت و ڕێ و شوێنی دروست جێبەجێ بکات.
٢. لە هەموو بەڕێوەبەرایەتییەکانی تەندروستی لە هەموو شارەکانی کوردستان، یەکەیەک بکرێتەوە کە تیمێکی تەواو لەخۆ بگرێت، لە (پزیشک، کارمەندی تەندروستی، ئۆتۆمۆبێلی فریاکەوتن، فەرمانبەر، پۆلیس، ئاگر کوژێنەوە.... هتد). کە تیمێکی تایبەت بە کارەساتەکان بێت و کاتێک کارەساتێکی جەرگ بڕی وا ڕوو دەدات، ئەو تیمە دەست بەکار بێت و بە هیچ شێوەیەک کار کردن لەو ڕۆژە خۆبەخشین نەبێت، چونکە هەموومان دیتمان: کە نارێکی لە بەڕێوە بردنی کارەکان هەبوو چونکە ژمارەیەکی زۆر لە پزیشکان ڕژانە ناو یەکەکانی فریاکەوتن و پێویستی بەو هەموو ژمارە زۆرە نەبوو. وای لێهات کاری ڕێکخستن هەر دەوری نەبوو، هەموو تەواو شلەژا بوون، کە بۆ لایەنێکی حکوومی وەکو کەرتی تەندروستی دەبێت لە هەموو بارێکدا ئارام بێت و خزمەت پێشکەش بکات.
٣. لەگەل دامەزراندنی ئەو تیمە پزیشکییە، داوا بکرێت لە هەموو پزیشکان و کارمەندان و هەموو ئەو کەسانەی کە سەر بە کەرتی تەندروستین لە کاتی ڕوودانی کارەسات بە هیچ شێوەیەک نەچنە یەکەکانی فریاکەوتن، نەوەک قەرەباڵغی و جەنجاڵی دروست بکەن بەڵکو تەنیا ئەو تیمە پزیشکییە لە یەکەی فریاکەوتن دەست بە کار بێت و لە کاتی کارەساتدا ئەو تیمە هەر کەسە و بە گوێرەی پسپۆڕی خۆی کارەکان جێبەجێ بکات. هەروەها حکوومەت بە بەردەوام دەورە و ڕاهێنان بۆ ئەو تیمە تەندروستییە بکاتەوە و تەواو ئامادەیان بکات.
٤. هەروەک چۆن ڕێنامیی دەدرێت بەو کەسانەی لە کەرتی تەندروستی، بە بێ داوا کردنی تیمی تەندروستی تایبەت بە کارەسات کەس نەچێتە فریاکەوتن، لە هەمان کاتدا ڕێگە بە هیچ بەر پرسێکی حکوومی و حزبی نەدرێت کە لە کاتی ڕوودانی کارەسات بچنە یەکەی فریاکەوتن، چونکە هەموو بە بیرمان دێت کە پاسەوانی ئەو بەرپرسانە و بەر پرسەکان یەکەی فریاکەوتنیان پڕ کرد بوو، بەڵکو تاکە کەس کە بە ڕێگای تەل بەو تیمە پزیشکییەوە یەکسەر بەستراوە پارێزگاری شار دەبێت و ئەو لایەنە پەیوەندیدارەکان ئاگادار دەکاتەوە.
٥. خەڵکی شار لە ڕێگای کۆڕ و سیمینار و ڕاگەیاندنی بینراو و بیستراو ئاگادار بکرێتەوە، کە لە کاتی ڕوودانی کارەسات و ڕووداوی نەخوازراو هەتا دەکرێت نەچن بۆ یەکەی فریاکەوتن و بە هیچ شێوەیەک دەوری دەرگای یەکەی فریاکەوتن نەدەن، چونکە لە لایەنی ئاسایشەوە زیانی هەیە، وە هەروەها کاری تیمە تەندروستییەکەش گران دەکات و ناهێڵێت کارەکان ئاسان بڕوات. لە یەکی شووبات خەڵکێکی زۆر دەوری دەرگای یەکەی فریاکەوتنیان دابوو، تەنانەت ئەوانەی کە دەهاتنە ناو یەکەی فریاکەوتن زۆر سەیر بوون؟!! پەردەی سەر بریندارەکەی لادەدا تەنها بۆ ئەوەی بزانێت کێیە بریندار بووە؟!! بێ ئەوەی پەیوەندیشی بە کەرتی تەندروستییەوە بێت، هات بووە ناو یەکەی فریاکەوتن و کارەکانی تیمی تەندروستی بە زەحمەت دەخست.
٦. هەوڵ دان بۆ ڕێکخستنی کارەکان و سوود وەرگرتن لە هەڵەکانی ڕابردوو مانای وایە پلانی ئەوەمان هەیە لە ئایندە باشتر بین، لەگەل هەموو ئەمانەشدا داواکارین لە خودای گەورە کە کوردستان لە هەموو ڕووداوێکی خراپ و کارەسات بە دوور بگرێت و کوردستان هەر ئاوەدان بێت.

گۆڕانکارییەکانی پێست و ناساغییەکانی لە سکپڕیدا

(بەشی دووەم)

د. ئاراز حەسەن خۆشناو
پسپۆڕی نەخۆشییەکانی پێست
دکتۆرا لە نەخۆشییەکانی پێست

II- کاریگەری سکپڕی لە سەر نەخۆشییەکانی پێست:

تووشبوون بە نەخۆشی لە کاتی سکپڕیدا بە هۆی کەمی بەرگری لەش دەبێت، وەک: تووش بوون بە کەڕوو کاندیدی لە کۆئەندامی زاوزێ (Candidial vaginitis). هەوکردنی ڕەگی مووی کەڕوو Pityrosporium folliculitis. تووشبوون بە بەکتریای ترایکۆمۆنی (Trichomoniasis). بالووکە Cardyloma accumunata لە کۆئەندامی زاوزێ، یان تامیسکە Varicella- zoster/ Herps simplex و هەندێ نەخۆشیتر.

لە کاتی سکپڕیدا تووش بوون بە نەخۆشی ئایدز خێراتر دەبێت لەو کەسانەی هەڵگری ڤایرۆسی HIV ین، دەردەکەوێت بە سەر هەڵدانی ئەکزیمای چەوری توند ((Sever seborrheic dermatitis یان سەر هەڵدانەوەی کەڕوو لە کۆئەندامی زاوزێ (Candidiasis) و دەم.

• لە کاتی سکپڕیدا نەخۆشییە بەرگرییە خۆییەکان (autoimmune diseases) کاریگەرتر دەبێت بە شێوەی جۆراوجۆر وەک نەخۆشی دەردە گورگ (SLE) لە پێست و جومگەکان (arthritis). نەخۆشی ڕەق بوونی سەر تاسەری (Systemic sclerosis) ، نەخۆشی هەوکردنی ماسولکەکانی زگماکی Polymyositis/ dermatomyositis، و نەخۆشی پفکە ((Pemphigus ئەم نەخۆشیانە هەموویان لەوانەیە سەر هەڵ بدەنەوە لە کاتی سکپڕیدا.

• نەخۆشی (Metabolic disease) بەرهەمهێنەکان وەک نەخۆشی Porphyria cutaneatorda، نەخۆشییە بەستەرە شانەکان وەک کۆنیشانەی (Ehler danlos syndrome).

• نەخۆشیتری لاوەکی (Miscellaneous diseases) وەک زیپکە – حەساسیە لە شێوەی لیر (Urticaria)، نەخۆشی حەزاز Lichen planus نەخۆشی زیاد بوونی ڕیشاڵی بۆماوەیی (neurofibromatesis) و (Keloid).

• هەندێ نەخۆشی هەیە لە کاتی سکپڕیدا باشتر دەبێت وەک نەخۆشی زیپکەی ڕژێنە عەرەقییەکان Apocrine) acne کە پێی دەووترێت ((Hidradenitis suppurativa نەخۆشی ئەکزیمای دەرەکی ((Atopic dermatitis، نەخۆشی (Sarcoidasis) و نەخۆشی سەدەف (Psonasis)، (بەڵام هەندێجار ئەم نەخۆشییە خراپتر دەبێت).

III نەخۆشییە تایبەتیەکانی پێست لەکاتی سک پڕیدا Specific dermatosis of pregnancy

ئەم نەخۆشییانە چەند جۆرە ماکێکن کە تەنها لە سکپڕیدا ڕوو دەدەن، ئەمانەن:

١- زراوە مەنگی سەرهەڵداوەی سک پڕی (Recurent cholestosis of pregnancy):

هەروەها پێی دەووترێت تەنۆچکەی خواروی سک پڕ (prurigo gravidarum) ئەم نەخۆشییە پەیوەندی بە باری کاری ئاڵۆزی جگەر هەیە کە هیچ نیشانەیەکی سەرەتایی (Primary lesions) پێستی نییە. دیار دەکەوێت تەنها بە دەستپێکردن خورانێکی سەر تا سەری بەهێز و نۆری پێست کە



هەموو بەشێکی لەش دەگرێتەوە و زەردوویی (Jaundice) بە شێوەیەک کە پێستی لەش تووشی داخوران و داماڵین و ڕووشاندن (scratch marks) دێت و لە سێیەکی سێیەمی سکپڕیدا دەست پێدەکات و لەوانەیە بەدەگمەن زووتر ڕووبدات بەردەوام دەبێت تا کۆتایی سکپڕی و بە تەواوی کۆتایی دێت دوای دانانی کۆرپەلە. ڕێژەکەی (٢٪ - ٢,٤٪) سکپڕی کە دوای منداڵبوون نامینێت و لە سکپڕی داهاتوودا دووبارە دەبێتەوە، یان کاتێک حەب بەکار بێت , هۆیەکەی دەگەڕێتەوە بۆ سست بوونی هاتووچۆ و کۆبوونەوەی خوێی زەرداو (bile salts) کە ڕوو دەدات لە کاتی سکپڕیدا بە ڕێژەیەک کە ئاستی خوێی زەرداو بەرز دەبێتەوە لەگەل بەرز بوونەوەی ئەنزیمی جگەر (SGOT, SGPT) لە پشکنینی تاقیگەیدا.

خورانی مام ناوەندی یان توونـد کە خێرا بۆ هەموو لەش بڵاو دەبێتەوە بێ بوونی نیشانەیتری سەر پێست جگە لە شوێنی خوران و ڕووشاندن بەتایبەتی لە شەودا خورانی توندترە و نزیکەی چوار حەفتە پێش زەردوویی و هەندێکجار ماندوویی و کەم بوونەوەی حەزی خواردن و هێڵنج و ڕشانەوە دەبێت. لە کاتی پشکنینی کلینیکی بوونی ئازار بە پەستان خستنە سەر لای ڕاستی سەرەوەی سک (Tenderness)، میزی ڕەنگ تۆخ دەبێت. لەم بارەدا ئەگەری زیان بە کۆرپەلە زیاترە.

چارەسەرکردنی بە بەکارهێنانی هەندێ ماددەی جێی (Topical) کە ماددەی مێنسۆل (Menthol یان Compher) ی تێدایە و بەکارهێنانی حەبی دژە هێستامینەکان و هەندێ چارەسەری تایبەتیتر دەبێت وەک (ڤیتامین K) پێش منداڵبوون بۆ کەم کردنەوەی ئەگەری خوێنبەربوون دوای منداڵبوون.

٢- نەخۆشی بڵقە گمۆڵی سک پڕی (تامیسکی سک پڕی Pemphigoid gestationis (herps gestationis):

بریتییە لە نەخۆشییەکی بڵقی فرە شێوەیی ژێر توێژی بە خوورِ کە یەکێکە لە نەخۆشی بەرگری خۆیی پیفکەیی کە سەر هەڵدەدات لە ناوەڕاستی سکپڕی (چوارەم مانگ و دوای منداڵبوون تا سێ مانگ) کە بەڕێژەی (١٧٠٠ - ١٠٠٠٠ : ١) حاڵەتە و دووبارە دەبێتەوە لە سکپڕییەکانی داهاتوودا یان لە کاتی وەرگرتنی حەبی نەزۆکی یان کەوتنی سوڕی مانگانە , هەندێکجار لەگەڵ بوونی شێرپەنجەی وێلاش ((Chorio carcinoma یان سکپڕی هێشوویی Hidotiform mole دەبێت. هۆکارەکەی بە هۆی بوونی دژە تەنی IgG١, IgG٢ و تەواوکەری (C٣) کە لە چینی جیا جیای توێژی پێستدا (ئاسایی و ناساغ) دادەنیشن و سۆ (پفکە) دروست دەکەن.

نیشانەکانی: بەدروست بوونی تەنۆچکە و قوتکەی لیری بەر فراوان و هەڵئاوساوی زۆر بە خور دروست دەبێت بەتایبەتی لە دەوروبەری ناووک و پەلەکان دەست پێدەکات. پفکەی بچووک و گەورەی بەهێز دیاردەکەوێت و بڵاو دەبێتەوە بۆ پێستی سک و سینگ و پشت بەڵام پێستی سەر دەم و چاو و ناو دەم ناگرێتەوە و ئەم پفکانە لە سەر قوتکەی سووری تەنراو دروست دەبن خورانی زۆرە و دوای منداڵبوون توند دەبێت و لە سێ مانگدا نامێنێت. لەم نەخۆشیەدا کۆرپەلە لەناو ناچێت بەڵام ئەگەری کێشی کەمی کۆرپەلە یان لە دایک بوونی پێش کاتی هەیە بۆ هۆی نالەباری کاری وێلاش. چارەسەرکەی حەبی کۆریتزۆن و دژە هیستامین دەبێت.

٣ - نەخۆشی ئاگرەی تامیسکی Impetigo herptiformis:

ئەم نەخۆشییە بە شێوەیەکی توند و بەر بڵاوی نەخۆشی سەدەفە، کە پێی دەووترێت سەدەفی کێمی لە کاتی سکپڕیدا



((Postular psoriasis in pregnancy
کە ڕوو دەدات لە سێیەکی سێیەمی سکپڕیدا کە سەر هەڵدانێکی لەناکاوە کە بە سوور بوونەوەی لۆچەکان لەگەڵ دەرهاتنی پێزوکە لە سەری ئەو کات لە هەموو پێست بڵاو دەبێتەوە لەگەڵ بەرز بوونەوەی پلەی گەرمی (تایەکی زۆر) , لە کۆتاییدا ماکێک دروست دەبێت لە سەر شێوەی زیپکەی بەر بڵاوی کێماوی بچووک و لە یەک نزیک و سوور بوونەوەی تەواوی پێست کە لە بەشی ناوەوە و ئەژنۆ و هەنیشک دەست پێدەکات بۆ هەموو بەشەکانیتری پێستی لەش بڵاو دەبێتەوە تەنها دەم و چاو، ناو لەپ و بنە پێ نەبێ لەگەڵ ژەهراوی بوون (Systemic toxicity) لە سەر شێوەی (لەرزوتا , لاوازی) و فرە بوونی لیوکۆسایتی Leukocytosis)) دوای لە دایک بوونی کۆرپەلە وورده وورده چاک دەبێتەوە لەگەڵ دووبارە بوونەوەی لە سکپڕی داهاتوودا چارەسەر دەکرێت بە بەکارهێنانی کۆرتیزۆن.

٤- قوتکە و تەنۆچکەی لیری بە خووروی سکپڕی Puppp(pruntic urticarial papules & plaques of pregnancy):

بریتییە لە نەخۆشییەکی باوی زۆر بە خووروی سکپڕی یەکەم (نۆبەرە) بەتایبەتی لە سێینەی سێیەمی سکپڕیدا ڕوو دەدات کە چاک دەبێتەوە دوای لە دایک بوونی کۆرپەلە بە یەک هەفتە بە بێ دووبارە بوونەوە لە سکپڕیەکانی داهاتوودا، بەتایبەتی لە (٣٦ – ٣٩) هەفتەی سکپڕیدا ڕوو دەدات و لەو ئافرەتانەی کە کێشیان زۆر زیاد دەکات یان سکپڕییەکەیان دووانە و سیانەیە و نیشانەکانی بە دروست بوونی تەنۆچکە و گرێ و گۆلی (١- ٢ ملیمی) سوور بووەوە دەبێت بەتایبەتی لە سەر شوێنی کێشانی پێست (striae) دا دەست پێدەکات و خێرا بۆ پێکهێنانی قوتکەی گەورە لە دەوری ناوکدا کۆ دەبنەوە و بڵاو دەبنەوە بۆ هەموو بەشەکانیتری لەش لە ماوەی چەند ڕۆژێکدا کە زۆر زۆر بەخورن کاتێک خەو لە نەخۆشەکە تێکدەدات. بەڵام پێش دەم و چاو سەرووی مەمک ناگرێتەوە , ئەم نەخۆشییە هیچ مەترسییەکی لەسەر دایک و کۆرپەلە نییە لە داهاتوودا. چارەسەرکردنی بە بەکار هێنانی دەرمانی کۆرتیزۆن ڕاستەوخۆ لە سەر شوێنەکان دەدرێت کە بە ئاسانی بۆ ماوەی چەند ڕۆژێک کۆنترۆلی خوورووەکە دەکات ئەوسا لێدانی دەرمان کەم دەکرێتەوە بۆ (١ – ٢) جار لە ڕۆژێکدا یان بەکارهێنانی حەبی کۆرتیزۆن لە کاتی چاک نەبوون، حەبی دژە هێستامین کاریگەرییەکی وای نییە لە سەر نەخۆشییەکەدا.

٥- نەخۆشی Prurigo gestationis خووروی سکپڕی:

سەر هەڵدانی ئەم نەخۆشییە لە ناوەڕاستی سکپڕیدا دەبێت واتا لە چوارەم مانگ بەدواوە تا تەواو بوونی زەی سانی Postpartum چاک دەبێتەوە و سەر هەڵناداتەوە لە سکپڕیەکانیتردا زۆر بە کەمی، وا دەردەکەوێت بە دروست بوونی قوتکە و گرێی زۆر بە خووروی داماڵراو , بە هۆی خورانی زۆر لە پێستی بەشی دەرەوەی سک و لاق و ئەو شوێنانەی کە دەستی پێدەگات لە لایەن نەخۆشەکەوە. ئەم نەخۆشییە هیچ ئەگەرێکی خراپی لە سەر ژیانی کۆرپەلە و دایک نییە. چارەسەر کردنی بە هۆی چارەسەری نیشانەیی (Symptomatic treatment) دەبێت و چارەسەری تایبەتی نییە.



٦- نەخۆشی هەوکردنی ڕەگی موو لەکاتی سکپڕیدا Pruritic folliculitis of pregnancy:

دەردەکەوێت بە هۆی دروست بوونی زیپکەی ووردی کێماوی بەر بڵاوی ڕەگی موو بەتایبەتی لە سەر پێستی پەلەکان و سک و کەلەکەدا (trunk)، دەست پێدەکات لە ناوەڕاستی سکپڕیدا و چاک دەبێتەوە دوای سێ هەفتە دوای تەواو بوونی زەی سانی (Post partum)، و هیچ ئاکامێکی خراپی لە سەر ژیانی کۆرپەلە و دایک نییە و ئەگەری دووبارە بوونەوەی لە سک پڕی داهاتوودا کەمە.



ئامۆژگاری بۆ وەرزشەوانان

وەرزشەوان مرۆڤە هەروەک هەموو مرۆڤێکی ئاساییتر پێویستی بە ڕاوێژی پزیشک و کەسانی شارەزا لەو بوارە هەیە، بۆیە پێش ئەوەی مرۆڤ دەست بە وەرزش کردن بکات و هەروەها هەموو ساڵ دواتر کە بوو بە وەرزشەوانێکی بەناوبانگ دەبێت ئامۆژگاری لە پزیشکی تیپی وەرزشی یان پزیشکێکی تایبەتمەندی خۆی وەربگرێت. تەنانەت پێش هەموو یاری کردنێک دەبێت یاریزان بە تەواوی بپشکنرێت، بە جۆرێک هەروەک کەسانی ئاسایی یارزانەکان دەبێت پشکنین بۆ خۆیان بکەن و لە باری تەندروستی گشتی خۆیان دڵنیا بنەوە، ئەوە: بزانن ئایا توانای ڕاهێنان کردن و وەرزش کردن و بەژداری کردنیان لە یاری هەیە؟ ئەمەش بۆ ئەوەی باری تەندروستی جەستەیی بە بەردەوام ساغ بێت و تا تەمەنێکی زۆر لە ناو بواری وەرزشی بمێنێتەوە و وەرزش بکات. چەند ئامۆژگارییەک هەیە بۆ هەموو وەرزشەوانان، لەوانە:

١. پشکنینی پزیشکی:

هەموو تیپێکی وەرزشی دەبێت پزیشکێکی تایبەتی هەبێت، هەتا یاریزانەکان بپشکنێت و لە باری تەندروستی جەستەیی و دەروونیان دڵنیا بێت. ئەویش تەواو جەستەی وەرزشەوانەکە دەپشکنێت و پشکنینی تاقیگەیی پێویستی بۆ دەکات، دواتر بڕیار لەسەر توانای جەستەیی و تەندروستی جەستە و دەروونی دەدات. بەجۆرێک بەر پرسیاریەتی لە ملی پزیشکەکە دایە، بەوەی: کە ئایا ڕێگای یاریزانەکە بدات بەژداری ڕاهێنان بێت؟ هەتا چەند ڕاهێنان بکات؟ چ جۆرە ڕاهێنانێک بکات، هەتا بەرەبەرە توانای جەستەیی یاریزانەکە زیاد بکات؟ پزیشک بەگوێرەی تەمەن و باری تەندروستی و سوودی ڕاهێنانەکان بۆ سەر جەستە و تەندروستی و توانای ڕاهێنان کردنی یاریزانەکە لە ئاستێکەوە دەست پێدەکات و وورده ڕاهێنانەکان قوورستر دەکات، هەتا توانای یاریزانەکە بە هۆی ئەو زۆر ڕاهێنان کردنەوە بەرەو زیادی بچێت. نەکەی لە ڕێنمایی و ئامۆژگاری پزیشکی تیپی وەرزشی دەربچیت و گوێ نەدەیتە ئەو ئاستانەی ڕاهێنان کە بۆی دیاری کردووی، چونکە لەوانەیە خۆت تووشی مەترسی و پێکان بکەیت. بۆ نموونە: ئەگەر یاریزانی بەرز کردنەوەی قورسایی بیت و بچیت کێشێکی زۆرتر لەوەی خۆت بەرز بکەیتەوە، ئەوە لە لەلایەک جەستە و خۆت ئازار دەدەیت و ماندوو دەکەیت لەلایەکیتر ئەگەر ئەو قوورساییە زۆرە بە سەرت دابکەوێت لەوانەیە تووشی پێکان یان شکانت بکات و ژیانت بخاتە مەترسییەوە.



٢. خۆ گەرم کردنەوە:

هەموو یاری کردن و ڕاهێنان کردنێک دەبێت لە سەرەتا بڕۆکەک خۆ گەرم کردنەوەی دەگەل دابیت، بە جۆرێک یاریزانەکە ماوەی (٥ — ١٠) خولەک بە وەرزشی سادە و هێواش خۆ گەرم بکاتەوە. ئەمەش بۆ ئەوەیە کە سووڕی خوێن چالاک بێت و لە کاتی ڕاهێنان کردن خوێن بۆ ماسولکەکانی لەش بچێت و دواتر یاریزانەکە بچێت ڕاهێنان یان وەرزش بکات، هەروەها دوایی کۆتایی هاتن بە ڕاهێنان یان وەرزش کردن یاریزانەکە دووبارە دەبێت وورده وورده ماوەی (٥ — ١٠) خولەک خۆ گەرم بکاتەوە و بڕۆکەک خۆ لێک بکێشێتەوە بۆ ئەوەی حەوانەوەی تەواو بە ماسولکەکانی لەشی بدات.

٣. جلوبەرگی وەرزش کردن:

یاریزان ئەو جلوبەرگەی کە بۆ ڕاهێنان بەکاری دێنێت، دەبێت: تەواو پڕ بە بەری بێت و تەسک نەبێت بەوەی کە ئازاری بدات. وە هەروەها بۆ ئەو وەرزشەش بشێت و هەتا بکرێت لە پۆشینی جلی وەرزشی دروست کراو لە مەتات یان پلاستیک بە دوور بێت، چونکە ڕێگا لە ئارەقەی لەش دەگرێت و ناهێڵێت کە بە هەوادا بچێت و ببێتە هەڵم، ئەمەش دەبێتە هۆی بەرز بوونەوەی پلەی گەرمی لەش بە شێوەیەکی ترسناک. دەبێت

یاریزان پێڵاوی وەرزشی تایبەت بە وەرزشەکە لە پێی بکات (بۆ نموونە: یاری ڕاکردن، تۆپانێ، مشتە کۆڵە یان سەبەتە ...)، هەروەها قیاسەکەی تەواو پڕ بە پێی بێت. یاریزان هەموو ئامرازەکانی دڵنیایی لە کاتی یاری کردن بپۆشێت، بۆ نموونە: ئەوانەی یاری خلیسکانی سەر بەفر دەکەن پێویستە سەرپۆشی تایبەت لەسەر بکەن و لە ئانیشکەکانیان بەستەری تایبەت ببەستن، هەروەها ئەوانەی یاری تۆپانێ دەکەن دەبێت کەرەستەی خۆپاراستنی تایبەت بە قاچەکان لە کاتی پێڵاو لە پێ کردن بۆ خۆیان ببەستن، هەتا لە پێکان و بریندار بوون بە دوور بن.

٤. ئاگاداری شلەی لەشت ببە:

زۆر ئاگاداری ئەوە بە کە لە ووشک بوونەوە بە دوور بیت، کۆلێژی ئەمریکی بۆ پزیشکی وەرزشی گرنگی بەوە داوە کە باشترین هەنگاو بۆ دوور بوون لە ووشک بوونەوە بریتییە لە خواردنەوەی ئاو، هەندێک باری تایبەتی لێدەر بچێت هەتا پێت دەکرێت زۆر ئاو بخۆوە. بە جۆرێک هەموو یاریزانێک بڕی چاک لە ئاو بخواتەوە، خواردنەوەی دوو پەرداغ بە ماوەی (١٠ — ٢٠) دەقیقە پێش دەست پێکردنی یاری باشترین ڕێگایە بۆ دوور بوون لە ووشک بوونەوە لە کاتی یاری کردن. وە کاتێک دەستت بە ڕاهێنان کرد، هەر (١٥) دەقیقە جارێک پەرداغێک ئاو بخۆوە، وە کە لە ڕاهێنان و یاری کردنیش تەواو بوویت ئاو بخۆوە. ئاو بە ڕادەیەک زیاد بخۆوە، هەتا با لە پێویستی لەشت زیاتر بێت! چاوەڕێ مەبە هەا تینووت بوو ئە کات ئاو بخۆیتەوە، ئەوە بزانە: کە تینوو بوون قیاس و پێوانی ئەوە نییە کە بزانیت چەندت لە شلەی لەشت وون کردووە.

٥. خواردن:

دوای نان خواردن بە ماوەی سێ سەعات دووربە لە ڕاهێنان و وەرزش کردن، چونکە کرداری هەرس کردن و ڕاهێنان و وەرزش کردنەکە پێویستی بە بڕی چاک لە خوێن هەیە، بۆیە دوای خواردنی قوورس و زۆر ئەگەر ڕاهێنان و وەرزش بکەیت سووڕی خوێن دەرەقەت هەر دوو لایان نایەت و نەترە بەر دەدات و سووڕی خوێن و دڵ ماندوو دەکەیت.

٦. خۆپاراستن لەبەر تیشکی تاو:

کاتێک وەرزش یان ڕاهێنان لە کاتی گەرما و لەبەر تاوێ دەکرێت، خۆ تەواو بپارێزە لەوەی کە یەکسەر بکەویتە بەر تیشکی خۆر. بۆ ئەوەی دوور بیت لە ڕۆژ بردن و بوورانەوە بە هۆی تیشکی خۆر، دووربە لە وەرزش کردن و ڕاهێنان لە کاتی گەرمی و شێداری زۆر، تەنانەت لەو کاتانە وەرزش و ڕاهێنان بکە کە زۆر گەرم و شێدار نییە. ئەگەر لە کاتی وەرزش کردن یان ڕاهێنان هەستت بە ئازار یان سەر سووڕان یان تەنگەنەفەسی یان تیکچوون لە لێدانەکانی دڵ کرد یان هەستت بەوە کرد کە تەواو داوەشایت و شەکەت و ماندوویت، ئەوا: یەکسەر واز لە ڕاهێنان و وەرزش کردن بهێنێت و پرسی پزیشکی تایبەتی تیپیە وەرزشییەکە بکە.

٧. ئەگەر وەرزشەوان بیت یان کەسی ئاسایی بیت:

هەوڵی ئەوە بدە، کە توانای وەرزش کردنت بە شێوەیەکی دروست برەو پێبدەیت ئەمەش بە ڕاهێنانی بەردەوام دەبێت بە شێوەیەکی دروست، بەمەش وورده وورده توانا و لێهاتوویی وەرزشیت زیاد دەبێت، هەتا وات لێدێت لە کۆتاییدا دەبینیت توانای وەرزش کردنت و بەهرەی وەرزشیت زۆر زیادی کردووە و بوویتە وەرزشەوانێکی پڕ توانا و جەسوور و لێهاتوو. کاتێک وەرزشەوان توانا و لێهاتوویی زۆر بوو، وای لێدێت زۆرتر گرنگی بە باری تەندروستی خۆی بدات، هەروەها دوور دەبێت لە هەموو پێکان و کەوتن و بریندار بوونێک بەجۆرێک ئەوەندە خاوەن بەهرەو و لێهاتوویی وەرزشی دەبێت کە لە پێکان و بەرکەوتن لە کاتی ڕاهێنان و وەرزش کردن و بەژداری کردن لە یاری بە دوور دەبێت. ئەمەش هەموو ئەو کاتە بە دەست دێت، کە کەسی وەرزشەوان ئەو ئامۆژگارییانە بە تەواوی جێبەجێ بکات.



گرفتەکانی ددان پڕکردنەوە

Tooth filling Problems

پڕ کردنەوەی ددانەکان چارەسەرێکی زۆر باشی نەخۆشی کلۆر بوونی ددانەکانە، چارەسەری بنبڕی ددان کلۆر بوون بە دەرهێنانی ددان دەبێت. کەچی پڕ کردنەوەی ددان یارمەتی مانەوەی ددان دەدات بۆ ماوەی زۆرتر ئەگەر هاتوو تووشی کلۆر بوون بوو، بەمەش وادەکات کەسەکە زۆرتر سوود لە یارمەتی فرمانەکانی ئەو ددانە ببینێت. هەر چەند ددان دەرکێشان چارەسەری بنبڕی ددان کلۆر بوون دەکات، بەڵام هەتا دەتوانرێت بکرێت ددان پڕ بکرێتەوە و دەرنەهێنرێت چونکە هەتا بکرێت مانەوەی ددانەکە هەم جوانی بە ناو دەم و دەم و چاوی مرۆڤەکە دەدات، هەم لە کاتی خواردنی خۆراک یارمەتی هەرس کردنی خۆراک دەدات کە یەکەم قۆناغی هەرس کردن لە دەمـەوە دەست پێدەکات. مرۆڤ هەموو کات دەبێت گرنگی بە ددانەکانی بدات، چ لەوەش باشتر نییە کە ددانەکانی ساغ بێت. ددان پڕ کردنەوە چارەسەرێکی ناچاری ددان کلۆر بوونە، بەوەی کە کەسەکە لە ئازاری کلۆر بوونەکە بە دوور دەبێت و ددانەکەی لە ناو دەم دەمێنێتەوە. وە نەبێت ددان پڕ کردنەوە بێ ئاریشە بێت، یەکێک لە باووترین ئاریشەکان بریتییە لە هەستەوەری ددانەکان کە لە هەموو ددان پڕ کردنەوەیەک نابێت بەڵام جاری واهەیە کە ددانە پڕ کراوەکە تووشی هەستەوەری دەبێت بەتایبەتی لە کاتی فشار خستنە سەر ددانە پڕکراوەکە یان داگرتنی لە کاتی جووینی خواردن یان یان کاتێک کە بە دەم هەوا هەڵبمژرێت یان لە کاتی خواردن و خواردنەوەی گەرم یان سارد یان لە کاتی خواردنی شیرینی ددانەکە ئازاری دەبێت و دوای چەند حەفتەیەک ئازارەکەی نامێنێت. باشترین چارەسەری ئەو هەستەوەریە لە ددانە پڕکراوەکە بە خۆپاراستن لەو هۆکارانە دەبێت کە دروستی دەکـات، هەتا دەکرێت دەبێت لە دەرمانە ئازار شکێنەکان خۆ بە دوور بگریت. ئەگەر ئەو هەستەوەرییە لە ددانە پڕکراوەکە هەر لانەچوو دوای (٢ – ٤) حەفتە ئەوا دەبێت کەسەکە دووبارە سەردانی پزیشکەکەی بکاتەوە و ئەویش هەویری ددانی دژی ئەو هەستەوەرییە بۆ دەنووسێت، ئەگەر هەر چارەی نەبوو، ئەوا: لەوانەیە دەمار بڕینی بۆ بکات.

• ئاریشە پەیوەندیدارەکان بە پڕکردنەوەی ددان:

١. ئازار: چەندەها هۆکاری دیاری کراو هەیە، کە دەبێتە هۆی بوونی ئازار لە ددانە پڕکراوەکە، ئەوانیش:

ا. ئازار لە کاتی جووینی خـواردن: ئەو جۆرە ئازارە لە ددانە پڕکراوەکە لەو کاتانە ڕوو دەدات کە کەسەکە خواردن دەجووێت، ئەم ئازارەش هەر یەکسەر دوای نەمانی کاری بەنجەکە دەردەکەوێت و دەمێنێتەوە. دەبینین کەسەکە هەر خواردنی خوارد و خواردنەکەی لە ناو دەمە و لە کاتی جووینی بردی بۆ لای ددانە پڕکراوەکە، ئەوا: یەکسەر ئازار دەست پێدەکات و ئەو کەسەی کە ددانەکەی پڕکراوەتەوە دەبێت دووبارە سەردانی پزیشکی ددان بکاتەوە، بۆ ئەوەی پڕکردنەوەی بۆ دەربهێنێت و دووبارە بۆی پڕ بکاتەوە.

ب. ئازار لە کاتی بەرکەوتن بەر ددانە پڕ کراوەکە: ئەگەر پەنجە لە دادانە پڕ کراوەکە بدەیت، ئەوا: هەست بە ئازاری زۆر دەکرێت، بەڵام دوای ماوەیەکی کەم ئەو جۆرە ئازارە نامێنێت.

ت. ئازار جۆری: ئەگەر کلۆر بوونەکە زۆربەی ددانەکەی گرت بـووەوە، ئـەوە: مانای وایە ئەو ددانـە زۆر بە کەلک نەمایە و پڕ کراوەتەوە بۆیە دەبێت ئەو کەسەی ددانەکەی پڕ کراوەتەوە دووبارە سەردانی پزیشکەکەی بکاتەوە هەتا دەماری ددانەکەی بۆ ببڕێت .(Root Canal Treatement)

پ. ئازار لە تەنیشتی ددانە پڕکراوەکە: کەسەکە هەست بە ئازاری ددان دەکات، لەو ددانەی کە لە تەنیشت ددانە پڕکراوەکەیە، کەچی ئەو ددان هیچ نەخۆشییەکی نییە بەڵام ئازاری لێ پەیدا دەبێت. ئەمەش هەمووی بە هۆی ئەوەیە کە ئەو ددانەی پڕکراوەتەوە بانگ دەنێرێت بۆ مێشک لە ڕێگای دەمارە خانەکانەوە بەوەی کە ئازاری هەیە، لێرە تێکەڵ بوونەک دەگەل ددانەکەی تەنیشتی پەیدا دەکات. ئەو جۆرە ئازارە دوای تێپەڕ بوونی حەفتەیەک بۆ دوو حەفتە هەر لە خۆیەوە نامێنێت.

٢. هەستەوەری بەو ماددەیەی کە ددانەکەی پێ پڕکراوەتەوە:

ئەو ماددەیە کە ددانە پێ پڕ دەکرێتەوە زۆر دەگمەن کەسەکە هەستەوەری بەو ماددەیە پەیدا دەکات، ماددەی کە بۆ پڕ کردنەوەی ددان بەکار دێت (amalgam filling) ئەو ماددەیە لە تێکەڵەیەک ماددەیتر پێکدێت (کە لە ماددەی جیوە و چەند ماددەیەکتری وەکو زیو و زینک و ڕەساس و مس) تێدایە، هەرچەند زۆر دەگمەن ئەو هەستەوەرییە ڕوو دەدات. ئەو (جیوە)یە کە لە ماددەی پڕ کردنەوەی ددانەکە هەیە یان یەک لە توخمەکان، لەوانەیە: هەستەوەری لە کەسەکە دروست بکات. ئەو حەساسیە (هەستەوەریی)ە هەروەک هەستەوەری پێستە و نیشانەی وەکو سۆر بوونەوە و کرێشک دروست دەکات. ئەوەش بە زۆری لەو کەسانە ڕوو دەدات کە لە خۆیاندا هەستەوەریان هەیە، هەر کەسێک دوای پڕ کردنەوەی ددانەکەی هەستەوەری بەو ماددەیەی کە ددانەکەی پڕ کردۆتەوە ئەوا پزیشکەکە دەبێت ماددەی کە ددانە کلۆرەکەی پێ پڕ کراوەتەوە، دەبێت بیگۆڕێت و ماددەیەکتر بە کار بێنێت.

٣. داخورانی ددانەکەی کە پڕ کراوەتەوە:

هەروەرین و هاتنە دەرەوەی ئەو ماددەیەی کە ددانەکەی پێ پڕ کراوەتەوە، وا دەکات ووردە ووردە هەموو ماددەکە بێتە دەرەوە و کلۆر بوونەوەکە دیار بکەوێتەوە، ئەمەش کاتێک ڕوو دەدات کە بەرە بەرە لە وئەنجامی فشار خستنە سەر ددانە پڕ کراوەکە لە کاتی جووینی خواردن و شەقار شەقار بوونی ماددە پڕ کراوەکە و ووردە ووردە هەڵوەرینی. لە سەرەتا کەسەکە هەر هەستی پێ ناکات بەڵام ئەگەر ناوە ناوە سەردانی پزیشکی ددان بکات، کە پێویستە هەموو کەسێک تەنانەت ددانەکانیشی نەخۆش نەبێت هەر شەش مانگ جارێک سەردانی پزیشکی ددان بکات. لە کاتی پشکنینی ددانەکە پڕ کراوەکە لە لایەن پزیشکی ددان دەزانرێت، کە ماددەکە تووشی هەڵوەرین بووە، جاری وامەیە کەسەکە خۆی دەرێت کە ماددەکەی لە ددان دێتە دەرەوە و خۆی هەستی پێدەکات. خۆ ئەگەر ئەو ماددەیەی کە ددانەکەی پێ پڕ کراوەتەوە تووشی کوون و درز بووە، ئەوا: زۆر ئاسان لە کاتی جووینی خۆراک بەکتریا و خۆراک دەچێتە ناو ئەو کوون یان درزە، دەبێتە هۆی زۆر بوونی بەکتریا و دووبارە دروست بوونی کلۆر بوون لە سەر ددانەکە. ئەگەر زوو هەست بەو دووبارە کلۆر بوونە نەکرێت، گرفتەکە سیرایەت دەکێشێت و توووند دەکات بە جۆرێک کلۆر بوونەکە هەتا ناوەوەی ددانەکە (Dental pulp) ددانیش لە سێ چین پێکدێت (چینی ناوەوە، چینی عاج و چینی مینا) و ووردە قونێر لە بنەوەی ددانەکە دەردەکەوێت. ئەگەر بینرا کە ماددەیەکە بۆ پڕ کردنەوەی ددانەکە بە کار هاتووە جێگایەکی زۆری لە ددانەکە گرت بوو یان ددانەکە دووبارە تووشی کلۆر بوون هات بوو بە جۆرێک زۆربەی ددانەکە کلۆر بووە، لەو کاتانەدا دەرکێشانی ددانەکە بە باشتر دەزانرێت.

٤. هاتنە دەرەوەی ماددە پڕکەرەوەکە:

لەوانەیە کە ئەو ماددەیەی بۆ پڕ کردنەوەی ددان بە کار هاتووە، لەخۆیەوە بێتە دەرەوە و بکەوێت. ئەمەش لەو حالەتانەدا ڕوو دەدات کە ددانەکە زۆر باش بۆ پڕ کردنەوە ئامادە نەکرا بێت یان شوێنەواری کلۆر بوونەکە مابێت یان هۆکارێکیتر بریتییە لەوەی کە ئەو ماددەیەی ددانەکەی پێ پڕ کراوەتەوە بەر فشارێکی گەورە بکەوێت و لە کاتی جووینی خواردن کە پەستان دەخاتە سەر ماددەکە و دەبێتە هۆی ئەوەی کە لەخۆیەوە بێتە دەرەوە. چارەسەریشی بە دووبارە پڕ کردنەوەی ددانەکە دەبێت، بەڵام پزیشکی ددان لە سەرەتا ددانەکە زۆر جوان ئامادە دەکات بۆ پڕ کردنەوە و هیچ شوێنەوارێکی کلۆر بوونەکە ناهێڵێت و دووبارە کلۆر بوونەکە بە ماددەی پڕ کردنەوەی ددان پڕ دەکاتەوە.



سەربردەی پزیشکێک

گێڕانەوەی: د. فەیسەڵ عارەب بلّباس
پزیشکی سپۆڕی تاوانناسی
یەکەی پزیشکی دادوەری، نەخۆشخانەی ڕزگاری فێرکاری/ هەولێر



دەگێڕنەوە لە قوژبنێکی ئەو جیهانە پان و بەرینە و لە شارێکی لاچەپی وڵاتێکی سەر نەخشە گەورەکەی ئەو پیرە زەمینەی خۆماندا، دوو برادەر دەبن کە هەر لە منداڵیەوە پێکەوە لە یەک قوتابخانە دەخوێنن و سەرەتایی و ناوەندی و ئامادەییش پێکەوە تەواو دەکەن و پێکەوەش لە کۆلیجێکی پزیشکیی وڵاتەکەیاندا وەردەگیرێن.

تاکە جیاوازیەک کە لە ژیانی ئەو دوو هاوڕێیەدا هەبوو، ئەوە بوو کە یەکێکیان زۆر زیرەک و زانست خواز بوو. هەرچەندە دەست کورتیش بوو؛ ئەو هەموو ساڵێکی زۆر بە سەرکەوتوویی دەبڕی و هەموو ساڵێک هەر بە یەکەم دەردەچوو، بەڵام برادەرەکەی کە دەوڵەمەند و دەست ڕۆیشتوو و پشت ئەستووریش بوو، هەر بە زەحمەت و بە پشتیوانی ئەم و ئەو ساڵی خوێندنی بە لاپەلەپ بەسەر دەبرد.

تا وای لێهات هەردووکیان پێکەوە دەرچوون و بوونە پزیشک و هەر یەکە و کەوتە شارێک و سووچێکی وڵاتەکەیان و بۆ ماوەیەکی زۆریش هەر یەکتریان نەبینیەوە و سۆراغی یەکتریان نەدەزانی... تا پاش ماوەیەک لەو دابڕانەیان، پزیشکە زیرەک و بە تواناکە لە زاری خەڵکی دەبیستەوە کە برادەرەکەی بووەتە پزیشکێکی زۆر بەناوبانگی شارەکەی و ڕۆژانە نۆڕینگەکەی لەبەر نەساغان بەبەر ناکەوێ..! کەچی ئەو تاک و تەرا نەخۆش سەری لێدەدەن و ئەو هەرمێنەی نییە پێیدا هەڵبلّێی!!

ئەو هاوڕێیە زۆری پێ سەیر بوو کە ئەو بەو زیرەکی و بەتواناییەی خۆی، ئەوها بزر و بێ ناو و دەنگە و برادەرەکەشی، کە هەر خۆی دەزانێ چۆن بڕوانامەکەی وەرگرتووە و بووەتە پزیشک، بەو شێوەیە دیار و بەناوبانگ بووە. بۆیە بڕیاری دا سەردانێکی بکا و بە چاوی خۆی ببینێ و بەبێ شەرم کردنیش لەو ناوبانگ دەرکردنەی بپێچێتەوە، ڕۆژێکی تەرخان کرد و چووە سەردانی لە نۆڕینگەکەی. کە چووە لای ئەو برادەرەی، پێی گووت: هیچ شاراوە نییە کە ئەوان باش یەکتر دەناسن و شارەزای یەکترین دەزانن چۆن پێگەییوون و خوێندنیان تەواو کردووە، دەبێ هۆی چی بێ، ئەو وا پڕ نەخۆش و ئەمیش هیچ؟ برادەرەکەی دەستی هاوڕێ زیرەکەکەی دەگرێ و دەیباتە سەر باڵەکۆنەکەی ئەپارتمانی عیادەکەی خۆی و پێی دەڵێ: فەرموو سەیرێکی خوارەوە بکە و پێم بڵێ لەو حەشاماتە خەڵکەی ناو شەقامەکە، چەندت پێ مرۆڤی زیرەک و هۆشمەندە کە بەهۆش بیر دەکەنەوە و بڕیار دەدەن نەک ڕەدووی سۆز و ناو و دەنگ و ڕووکار دەکەون..؟ ئەویش بە مەزەندەی خۆی دەڵێ: پێم وایە هەر تەنیا (١٥ تا ٢٠٪)یان لەو جۆرەن و ئەوانی دیکە کە (٨٠ تا ٨٥٪) دەبن هەموویان مرۆڤی ئاسایی و ساویلکەن و پتر ڕەدووی حەز و ئارەزوو و قسەی ئەم و ئەو دەکەون و بایەخ بە ڕووکار نەک کرۆک دەدەن. برادەرە پزیشکەکەش پێی دەڵێ: دە کاکی برا، باش بزانە کە نەخۆشەکانی دێنە لای تۆ لەو (١٥- ٢٠٪)ی ئەو خەڵکەن و نەخۆش و سەردانکەرانی عیادەکەی منیش لەو (٨٠- ٨٥٪)ی ئەو حەشاماتەن.

بۆیەش ئاشکرایە کە ڕێژەی نەخۆشەکانی من لە هی تۆ زۆرتر دەبن... ئۆباڵیش بە ملی ئەوەی ئەم سەر بردەیەی بۆ گێڕامەوە.